Jalan Mulia Menuju Kebahagiaan Abadi

Intisari
JALAN KESUCIAN
(VISUDDHI MAGGA)

Volume 1

Jalan Mulia Menuju Kebahagiaan Abadi

Intisari
JALAN KESUCIAN
(VISUDDHI MAGGA)
Volume 1

Dr. Mehm Tin Mon
B.Sc.Hons (Ygn.), M.Sc., Ph.D. (USA)
Mahāsaddhamma Jotikadhaja
Profesor Universitas Misionaris Agama Buddha
Theravāda Internasional

Penerjemah: Chaidir Thamrin
Editor: Y.M. Bhikkhu Subhapañño

INDONESIA TIPITAKA CENTER (ITC)
MEDAN
2012

Cetakan I Intisari Jalan Kesucian (Visuddhi Magga), Vol. 1 : 2012

Judul Asli : The Noble Path to Eternal Bliss,
The Essence of Visuddhi Magga, Vol. 1
Disusun oleh : Dr. Mehm Tin Mon
Penerjemah : Chaidir Thamrin
Editor : Y.M. Bhikkhu Subhapañño
Desain dan *layout* : Triyani

Diterbitkan oleh : Indonesia Tipitaka Center (ITC)
Sekretariat : Yayasan Dhammavicayo Indonesia
Jl. Letjen. S. Parman no. 168
Medan – 20153
Sumatera Utara
Tel./Faks. : (061)4534997/4534993
E-mail : itc_sumut@yahoo.com
Website : www.indonesiatipitaka.net

Gambar sampul depan adalah Vihāra Saddhāvana, Sidikalang, Sumut.
Terima kasih kepada Yayasan Buddha Indonesia yang telah memberikan izin penggunaan gambar Vihāra Saddhāvana sebagai gambar sampul depan buku ini.

Buddha sāsanaṁ ciraṁ tiṭṭhatu.

Semoga ajaran Buddha bertahan untuk waktu yang lama,
Bagaikan aneka bunga yang tergeletak di atas papan kayu,
Apik terangkai benang, oleh angin tak dapat dibuat
Tercerai-berai, berantakan, porak-poranda.

Dengan bahagia, kami persembahkan penerjemahan, pencetakan, dan penerbitan buku Dhamma ini kepada Guru Spiritual kami, Yang Mulia Bhante Jinadhammo Mahathera, yang telah berjasa dalam membimbing kami dengan penuh metta dan karuna untuk mengenal, mempelajari, memahami, dan mempraktikkan Dhamma, ajaran Buddha Yang Mahamulia. Adapun nasihat sederhana beliau kepada umat Buddha adalah sebagai berikut,

“Di dalam disiplin bagi umat awam, seperti lima sila (Pancasila Buddhis, dan juga Uposatha Sila) untuk umat perumah tangga bermanfaat untuk mendamaikan, merukunkan rumah tangga. Winaya adalah untuk kerukunan dan kebersihan (kemurnian) dalam kehidupan bhikkhu. Umat Buddha ada dua bagian, yaitu umat biasa dan Bhikkhu Sanggha. Kalau ada kesalahan pada umat Buddha awam, tentu diselesaikan dengan merujuk ke Pancasila Buddhis; dan kalau kesalahan yang dilakukan oleh seorang bhikkhu, ya diselesaikan dengan merujuk ke Winaya, yakni peraturan para bhikkhu.

Untuk itu, maka Saudara diharapkan untuk belajar memahami ajaran Buddha dengan sungguh-sungguh, agar timbul rasa percaya diri pada Saudara; sehingga Saudara dalam menghadapi masalah sudah siap mengambil keputusan dengan tuntas dan rampung.

Bacalah berulang-ulang Empat Kebenaran Mulia, simak dan praktikkan Jalan Mulia Beruas Delapan. Hadapi dan terima kenyataan hidup yang penuh penderitaan dengan lapang dada. Semua mengalami dukkha. Kembangkan sikap cinta kasih kepada semua makhluk se-

bagaimana tercantum dalam Karaṇīyametta Sutta. Segala sesuatu yang terbentuk dan dibentuk adalah tidak kekal. Berlatihlah dengan sungguh-sungguh; dengan kamma yang mendukung, disertai objek meditasi yang tepat, Nibbana dapat dicapai.”

KATA PENGANTAR

Namo Buddhaya,

Apa kabar, para Pembaca yang budiman? Semoga sehat-sehat selalu, tenang, damai, bahagia, dan tetap bersemangat dalam menjalani kehidupan yang mulia.

Pada kesempatan ini, dengan penuh sukacita dalam Buddha–Dhamma, kami, Indonesia Tipitaka Center (ITC) yang kini sudah bernaung di bawah Yayasan Dhammavicayo Indonesia, menerbitkan sebuah buku Dhamma yang berisi Seni Hidup Mulia untuk para Pembaca. Seni untuk menjalani kehidupan yang paling bahagia dan bermanfaat pada masa kini. Buku ini berjudul “Intisari Jalan Kesucian (Visuddhi Magga), Volume 1” yang diterjemahkan dari buku berbahasa Inggris berjudul asli “The Noble Path to Eternal Bliss, The Essence of Visuddhi Magga, Volume 1”, disusun oleh Dr. Mehm Tin Mon, seorang Profesor Kimia yang sudah pensiun, Penasihat Departemen Agama, Profesor Abhidhamma dan Meditasi di Universitas Misionaris Agama Buddha Theravada Internasional, Yangon dan dianugerahi gelar keagamaan yang terhormat “Mahāsaddhamma Jotikadhaja” oleh pemerintah Myanmar.

Buku Visuddhi Magga secara sistematis menjelaskan Jalan Mulia Beruas Delapan yang terdiri dari Tiga Latihan Mulia yang berisi Moralitas, Konsentrasi Batin, dan Kebijaksanaan. Latihan-latihan ini dianggap sebagai intisari dari semua Ajaran Buddha yang menuntun ke Nibbana. Nah, untuk mengetahui Seni Hidup Mulia ini, silakan para pembaca yang budiman membaca buku ini. Setelah mempelajari dan memahami manfaatnya yang bagaikan menemukan sebuah oase di tengah-tengah gurun pasir, semoga para Pembaca dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mencapai keadaan termulia dan menikmati kebahagiaan abadi dalam kehidupan ini juga.

Semoga buku ini bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan batin para Pembaca.

Seluruh Kitab Suci Tipitaka dan buku Dhamma yang diterbitkan ITC tidak untuk diperjualbelikan, tetapi untuk disebarkan secara gratis (free distribution) kepada siapa pun yang membutuhkannya dari Sabang sampai Merauke dan tentunya kami memprioritaskan para anggota Sanggha, pandita, guru-guru agama Buddha, wihara-wihara, sekolah-sekolah tinggi agama Buddha, dan umat Buddha yang membutuhkannya.

Kami ucapkan terima kasih dan anumodana kepada Profesor Mehm Tin Mon yang telah berkenan memberikan izin kepada kami untuk menerjemahkan buku beliau ini; juga segenap donatur kami yang setia, penerjemah, editor, serta seluruh pihak yang terus mendukung Visi dan Misi kami dalam menerjemahkan dan menerbitkan Kitab-kitab Suci Tipitaka dan buku-buku Dhamma lainnya. Kamma baik Saudara-saudari akan berbuah sebagaimana mestinya. Semoga Visi dan Misi kami dapat diemban hingga selesai.
Sādhu, sādhu, sādhu.

Medan, Desember 2012,
Mettācittena,

Penerbit

PRAKATA
Dr. MEHM TIN MON

Di dalam buku saya yang berjudul The Noble Liberation and the Noble Truths (Pembebasan Mulia dan Kebenaran Mulia), saya menjelaskan Empat Kebenaran Mulia secara terperinci untuk membantu para pembaca memahaminya dengan jelas. Sang Bhagawan telah menunjukkan bahwa karena tidak memahami, tidak menyadari Empat Kebenaran Mulia sehingga makhluk hidup harus mengembara begitu lama melalui lingkaran kelahiran kembali dan lingkaran penderitaan.

Bila seseorang memahami kebenaran-kebenaran universal yang dalam ini secara cerdas dalam semua aspek dengan pengetahuan yang tepat, maka ia akan mencapai Pembebasan Mulia dari jerat-jerat kotoran batin (kilesa) dan menjadi seorang suci (Ariya), menikmati kebahagiaan yang unik dan kedamaian Nibbana (Nibbāna) yang abadi sebanyak yang ia suka.

Namun, untuk memperoleh pemahaman yang cerdas dan mendalam tentang Empat Kebenaran Mulia dengan pengetahuan yang tepat, ia mesti menjalankan Tiga Latihan Mulia—yakni: Latihan Moralitas (sīla), Latihan Konsentrasi (samādhi), dan Latihan Kebijaksanaan (paññā)—yang dianggap sebagai Jalan Mulia Beruas Delapan.

Aspek-aspek praktis dari Tiga Latihan Mulia dijelaskan secara lengkap di dalam 'Visuddhi Magga'—'The Path of Purification'—yang disusun oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa dengan mengumpulkan secara sistematis semua ajaran Buddha yang relevan dalam Kitab-kitab Suci Tipitaka.

Visuddhi Magga telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Pe Maung Tin, seorang sarjana Myanmar dengan judul 'The Path of Purity', dan oleh Bhikkhu Ñāṇamoli dengan judul 'The Path of Purification'. Namun, kebanyakan orang yang disibukkan dengan pekerjaan rumah tangga, urusan bisnis atau tugas-tugas kantor akan menemukan bahwa sangat sulit untuk membaca dan memahami uraian-uraian penting ini dan mempraktikkan petunjuk-petunjuk itu.

Di dalam buku ini, penyusun berusaha keras untuk menyajikan bagian-bagian penting dari Visuddhi Magga dalam bahasa yang sederhana dan jelas agar mudah dipahami, dan membantu para pembaca, sehingga mereka bisa sungguh-sungguh mengamalkan peraturan-peraturan moral dan berlatih meditasi secara benar dan berhasil.

Tiga Latihan Mulia—yakni: Sila (Sīla), Samadhi (Samādhi), Pannya (Paññā), dianggap sebagai intisari dari semua ajaran Buddha, dan merupakan tugas mulia yang paling penting yang seyogianya kita semua jalankan dalam kehidupan untuk memperoleh pencapaian tertinggi, yang tak lain adalah Pembebasan Mulia dari jerat-jerat semua kotoran batin dan semua penderitaan.

Seperti yang telah dikatakan sarjana Inggris, Profesor Rhys Davids, bahwa ia bahagia untuk membentuk hidupnya sesuai dengan Jalan Mulia Beruas Delapan; kita semua seyogianya memasukkan Jalan Mulia itu ke dalam rutinitas kita sehari-hari, dan berusaha keras untuk berhasil menjalankan Tiga Latihan Mulia untuk mencapai Pembebasan Mulia dalam kehidupan ini juga.

Tiada Yang Melampaui Ajaran Buddha

Buddhis atau bukan Buddhis, saya sudah memeriksa setiap sistem dari agama-agama besar dunia, dan tak satu pun kutemukan yang melampaui, dalam hal keelokan dan keuniversalan, Jalan Mulia Beruas Delapan dan Empat Kebenaran Mulia dari Buddha. Saya bahagia untuk membentuk hidupku sesuai Jalan itu.

Profesor Rhys Davids, Sarjana Inggris

Waspadalah!

Jangan memberikan jalan pada kelengahan!
Janganlah menuruti kesenangan indriawi!
Hanya yang waspada dan tekun bermeditasi
mencapai kebahagiaan tertinggi.

Dhammapada, Syair 27

Dr. Mehm Tin Mon

DAFTAR ISI

DAFTAR SINGKATAN

A.	Aṅguttara Nikāya
AA.	Aṅguttara Nikāya Aṭṭhakathā (Ulasan)
D.	Dīgha Nikāya
DA.	Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Ulasan)
Dh.	Dhammapada
DhA.	Dhammapada Aṭṭhakathā (Ulasan)
Dhs.	Dhammasaṅgaṇī
Iti.	Itivuttaka
Jā	Jātaka
M.	Majjhima Nikāya
MA.	Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā
Nd1.	Mahā Niddesa
Nd2.	Cūḷa Niddesa
Ps.	Paṭisambhidāmagga
PsA.	Paṭisambhidāmagga Aṭṭhakathā
S.	Saṁyutta Nikāya
SA.	Saṁyutta Nikāya Aṭṭhakathā
Sn.	Sutta-nipāta
SnA.	Sutta-nipāta Aṭṭhakathā
Ud.	Udāna
Vbh.	Vibhaṅga
VbhA.	Vibhaṅga Aṭṭhakathā
Vin.i.	Vinaya Piṭaka (3) — Mahāvagga
Vin.ii	Vinaya Piṭaka (4) — Cūḷavagga
Vin.iii	Vinaya Piṭaka (1) — Suttavibhaṅga 1
Vin.iv	Vinaya Piṭaka (2) — Suttavibhaṅga 2
Vin.v.	Vinaya Piṭaka (5) — Parivāra
Vis.	Visuddhimagga

PENDAHULUAN

A. Sang Pengetahu Alam Semesta

Buddha benar-benar Mahatahu karena beliau dengan jelas dan tepat memahami ketiga alam: alam makhluk hidup (satta-loka), alam yang berkondisi (saṅkhāra-loka), dan alam ruang atau alam-alam kehidupan (okāsa-loka).

Beliau telah menembus dan mengetahui dunia ini sepenuhnya mengenai sifat dasarnya yang tidak kekal (anicca), penderitaan (dukkha), dan bukan diri (anatta), sebab penderitaan (samudaya), lenyapnya penderitaan (nirodha), dan jalan menuju lenyapnya penderitaan (magga).

Sang Bhagawan menjelaskan kepada Dewa Rohitassa,

"Oh, Dewa Rohitassa, saya tidak mengatakan bahwa ada akhir dunia di mana seseorang tidak dilahirkan, atau tidak mengalami usia tua, atau tidak mengalami kematian, atau tidak meninggal, atau tidak muncul kembali yang bisa diketahui, atau dilihat, atau dicapai dengan berjelajah. Saya juga tidak mengatakan bahwa ada akhir dari penderitaan tanpa mencapai akhir dunia.

Sebaliknya, dalam tubuh sepanjang satu depa ini dengan segala persepsi dan kesadarannya, saya memaklumkan dunia ini, munculnya dunia, berakhirnya dunia, dan jalan menuju berakhirnya dunia."

(Rohitassa Sutta)

B. Analisis Batin (Nāma) dan Jasmani (Rūpa)

Menurut ajaran Buddha yang lebih tinggi, yang dikenal dengan Abhidhamma, batin adalah suatu gabungan dari kesadaran

(citta) dan hal-hal yang menyertai batin yang disebut faktor-faktor batin (cetasika). Ada 13 faktor batin yang netral yang bisa bersekutu dengan batin yang bajik dan juga batin yang tidak bajik, 14 faktor batin yang tak bermoral yang membuat batin menjadi tidak bajik, dan 25 faktor batin yang elok yang membuat batin menjadi bajik.

Kelihatannya batin mengubah sifatnya dari baik menjadi buruk, dari menyenangkan menjadi tidak menyenangkan, dari gembira menjadi sedih, dari mulia menjadi tercela, dan sebagainya karena gabungan yang berlainan dari kesadaran dan faktor-faktor batin.

Batin bukanlah suatu wujud tunggal yang tetap. Batin muncul dan lenyap terus-menerus dan sangat cepat, bermiliar-miliar kali per detik. Kesadaran dan faktor-faktor batin adalah realitas-realitas yang paling hakiki (paramattha) yang tidak bisa dibagi lagi. Kesadaran dan faktor-faktor batin tidak berbentuk dan tidak berwujud, dan masih tidak dapat dideteksi oleh instrumen ilmiah apa pun. Walaupun demikian, kesadaran dan faktor-faktor batin dapat dilihat dengan jelas melalui mata batin yang terpusat. Jika kita bisa mengembangkan konsentrasi benar (sammāsamādhi) dalam meditasi ketenangan, maka kita dapat melihat dan menyelidikinya.

Jasmani ini juga tidak kekal. Sains mengetahui bahwa jasmani terbentuk dari sel-sel, sel-sel terbentuk dari atom-atom, dan atom-atom terbentuk dari proton-proton, neutron-neutron, dan elektron-elektron yang beredar mengelilingi inti atom secara terus-menerus. Sains juga menemukan bahwa miliaran sel terbentuk dan kemudian terurai dalam tubuh setiap detik. Sifat jasmani yang tidak kekal ini dapat diselidiki dengan jelas melalui mata batin yang terpusat.

Buddha telah menyatakan lebih dari 2.500 tahun yang lalu, jauh lebih awal daripada sains, bahwa jasmani terbentuk dari miliaran partikel yang sangat kecil yang disebut rūpakalāpa yang sebanding ukurannya dengan proton-proton, neutron-neutron, dan elektron-elektron. Partikel-partikel sub-atom ini masih bukan merupakan hasil analisis yang paling akhir. Masing-masing dari partikel-partikel sub-atom itu terbentuk lagi dari delapan atau lebih bentuk-bentuk materi (rūpa) yang paling akhir. [Bentuk-bentuk akhir materi] ini mencakup unsur padat (pathavī), unsur kohesi (āpo), unsur panas (tejo), unsur gerak (vāyo), unsur bentuk (vaṇṇa), unsur bau (gandha), unsur rasa (rasa), unsur makanan (ojā), dan sebagainya.

Bentuk-bentuk materi (rūpa) yang paling akhir ini juga merupakan realitas-realitas yang paling hakiki (paramattha) yang benar-benar ada di alam. [Bentuk-bentuk akhir materi] ini dapat dilihat dan dibuktikan kebenarannya oleh para meditator dalam meditasi pandangan terang (vipassanā) dengan mata batin mereka yang terpusat. Jadi, Buddha mengetahui alam yang berkondisi ini yang terbentuk dari realitas-realitas yang paling hakiki—citta, cetasika, dan rūpa.

C. Sifat Kehidupan yang Sebenarnya

Karena batin dan jasmani terbentuk dari realitas-realitas yang paling hakiki—citta, cetasika, dan rūpa—dan realitas-realitas yang paling hakiki ini muncul dan lenyap dengan sangat cepat setiap saat, maka kehidupan hanyalah sementara dan berlalu dengan cepat. [Kehidupan] ini ditandai dengan tiga corak—ketidakkekalan (anicca), penderitaan (dukkha), dan bukan diri (anatta).

Apa yang tidak kekal tidaklah memuaskan, dan apa yang dirasakan sebagai siksaan yang terus-menerus oleh penguraian yang terus-menerus dari realitas-realitas yang paling hakiki yang membentuk batin dan jasmani benar-benar menimbulkan penderitaan (dukkha).

Selain itu, karena tidak ada dalam individu yang bersifat kekal dan nyata, maka tidak ada hal demikian sebagai suatu 'jīva', 'atta', 'roh', 'aku', atau 'diri' yang bersifat kekal. Konsep 'bukan diri' dan 'bukan aku' ini dikenal sebagai 'anatta'.

Ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri (anicca, dukkha, anatta) dijelaskan sebagai tiga corak kehidupan (tilakkhaṇa). [Tiga corak kehidupan] ini harus direnungkan berulang-ulang dalam meditasi pandangan terang (vipassanā) untuk memahami sifat kehidupan yang sebenarnya.

D. Kebenaran Mulia tentang Penderitaan

Jika kita dapat melihat sifat kehidupan yang sebenarnya, maka kita dapat memahami bahwa semua bentuk kehidupan apa pun tidaklah memuaskan, karena semua bentuk kehidupan itu mempunyai sifat ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri.

Oleh karena itu, Buddha membabarkan Kebenaran Mulia tentang Penderitaan dalam khotbah pertamanya yang dikenal sebagai 'Dhammacakka-pavattana Sutta' sebagai berikut,

"Kelahiran adalah penderitaan; pelapukan atau usia tua adalah penderitaan; sakit adalah penderitaan; kematian adalah penderitaan; kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, dukacita, dan keputusasaan adalah penderitaan; berkumpul dengan hal-hal yang tidak disenangi dan orang-orang yang tidak disukai adalah penderitaan; berpisah dengan hal-hal yang disenangi dan orang-orang yang dicintai adalah penderitaan; tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah penderitaan. Singkatnya, lima kelompok kemelekatan adalah penderitaan."

(D. 22)

Lima kelompok kehidupan (Khandha) seyogianya dipahami sebagai berikut:

1. Kelompok keberadaan fisik yang terdiri dari 28 jenis rūpa (rūpakkhandha),
2. Kelompok berbagai bentuk perasaan yang dianggap sebagai vedanā cetasika (vedanākkhandha),
3. Kelompok persepsi (saññā cetasika), yang terdiri dari persepsi terhadap wujud, suara, bau, rasa, kesan jasmani (sentuhan), dan kesan batin (saññākkhandha),
4. Kelompok bentuk-bentuk batin yang terdiri dari 50 cetasika selain vedanā dan saññā (saṅkhārakkhandha), dan
5. Kelompok kesadaran yang terdiri dari 89 atau 121 jenis kesadaran (viññānakkhandha).

Dalam lima kelompok kemelekatan ini, tidak termasuk kesadaran supraduniawi (di atas duniawi) dan faktor-faktor batin.

Setiap makhluk hidup di seluruh alam semesta terbentuk dari lima kelompok ini, sedangkan benda-benda tak hidup hanya terbentuk dari rūpa yang terdiri dari materi dan energi. Karena realitas-realitas yang paling hakiki ini mempunyai sifat-sifat ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri, maka kita tidak dapat menyangkal kebenaran universal dari Kebenaran Mulia tentang Penderitaan.

E. Pandangan Salah yang Menyimpang

Menurut ajaran Buddha di dalam Abhidhamma, batin kita ditutupi dan dibutakan oleh faktor batin 'moha', yang juga dikenal sebagai 'avijjā' karena membutakan batin.

'Moha' diterjemahkan sebagai 'ketidaktahuan' karena moha membuat kita tidak mengetahui sifat yang sebenarnya dari objek-objek indriawi, termasuk makhluk hidup dan benda tak hidup. Moha juga diterjemahkan sebagai 'kegelapan batin' karena moha menyebabkan pandangan salah yang menyimpang.

Bila kita tidak melihat sifat yang sebenarnya dari benda-benda hidup dan tak hidup, maka kita berpandangan salah yang menyimpang, yang merupakan lawan dari pandangan benar. Bila kita tidak dapat melihat bahwa semua makhluk hidup dan benda tak hidup mempunyai sifat ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri, maka kita berpikir

bahwa makhluk-makhluk hidup dan benda-benda tak hidup itu kekal (nicca), berbahagia (sukha), dan ada aku atau diri (atta).

Selain itu, menurut ajaran Buddha, segala sesuatu mempunyai sifat menjijikkan (asubha). Kita mungkin ingin menyangkal pernyataan ini karena kita berpikir bahwa diri kita tampan atau cantik, dan orang-orang yang kita cintai juga tampan atau cantik (subha).

Buddha menasihati kita untuk tidak menilai melalui wujud luar, tetapi melihat seseorang secara analitis. Beliau menasihati kita untuk menganalisis seseorang ke dalam 32 bagian tubuh yang terdiri dari rambut kepala, bulu badan, kuku, kulit, daging, otot, tulang, sumsum tulang, jantung, hati, paru-paru, usus besar, usus kecil, darah, air kencing, tinja, dan sebagainya, dan memeriksa masing-masing bagian. Kita akan menemukan bahwa setiap bagian itu menjijikkan dan memuakkan.

Karena pandangan salah yang menyimpang, faktor batin diṭṭhi cetasika timbul, dengan mengambil gabungan dari lima kelompok sebagai diri atau aku, dan membuat seseorang sangat egois. Berdasarkan anggapan tentang aku, māna cetasika (keangkuhan atau kesombongan) juga timbul, yang membuat seseorang sangat congkak dan tidak jujur.

F. Haus-Damba dan Kemelekatan

Sebenarnya, ketidaktahuan (moha) menyebabkan semua 14 cetasika yang tidak bermoral menjadi aktif. Yang paling buruk adalah 'lobha' yang juga dikenal sebagai 'taṇhā' atau 'rāga'; ini biasanya diterjemahkan sebagai keserakahan, haus-damba, atau kemelekatan.

Karena pandangan salah yang menyimpang yang disebabkan oleh ketidaktahuan (moha), objek-objek indriawi kelihatannya cantik, menyenangkan, dan menarik. Jadi, keserakahan atau tanhā sangat menginginkan objek-objek indriawi dan melekat pada objek-objek indriawi tersebut. Keserakahan tidak akan pernah melepaskan sifatnya yang haus-damba. Jadi, seseorang tidak akan pernah terpuaskan, berapa banyak pun yang mungkin ia miliki.

Buddha berkata, "Bahkan seluruh kekayaan di bumi tidak bisa memuaskan keserakahan seseorang."

Mahatma Gandhi berkata, "Dunia ini sudah cukup bagi kebutuhan setiap orang, tetapi tidak cukup untuk keserakahan satu orang."

Karena keserakahan (lobha), orang-orang tak habis-habisnya melakukan pencurian, penipuan, perampokan, bahkan pembunuhan dan perbuatan asusila. Selain itu, karena keserakahan dan ketidaktahuan (moha), perang termasuk Perang Dunia terjadi terus-menerus. Demikianlah keserakahan dan ketidaktahuan menyebabkan semua perbuatan jahat dan kesengsaraan di dunia.

G. Kebenaran Mulia tentang Sebab Penderitaan

Untuk memuaskan hasrat-hasrat keserakahan (lobha), manusia terpaksa harus bekerja siang dan malam. Dan jika usaha-usahanya tidak berhasil, ia menjadi sangat sedih. Kemudian, jika ia berhasil memperoleh kekayaan, ia melekat pada kekayaan ini dan harus mencemaskan keamanannya. Jika kekayaan itu hilang atau ia harus berpisah dengan orang-orang yang dicintainya, ia akan diliputi dukacita dan keputusasaan karena kemelekatan pada mereka.

Jadi, keserakahan (lobha) menyebabkan penderitaan dalam berbagai cara. Kita berpikir bahwa menikmati kesenangan indriawi sangat menyenangkan. Akan tetapi, kesenangan indriawi bersifat sementara dan cepat berlalu. Kesenangan indriawi hanya bertahan untuk waktu yang singkat dan kemudian lenyap; yang tertinggal kehausan dan kelaparan yang sangat besar (keinginan yang sangat besar sekali) untuk menikmati kesenangan lagi karena 'kemelekatan' (taṇhā) pada ke-

senangan indriawi. Oleh karena itu, kesenangan indriawi sebenarnya adalah sebuah awal menuju penderitaan.

Di dalam Doktrin Sebab-Musabab yang Saling Bergantungan (Paṭiccasamuppāda), Buddha menjelaskan terjadinya kehidupan demi kehidupan yang tak ada henti-hentinya karena ketidaktahuan (moha) dan haus-damba atau kemelekatan (lobha atau taṇhā). Lingkaran kelahiran kembali sebenarnya berarti lingkaran penderitaan karena kelahiran membawa serta usia tua, sakit, kecemasan, ratap tangis, rasa sakit, dukacita, dan keputusasaan.

Oleh karena itu, Buddha membabarkan Kebenaran Mulia tentang Sebab Penderitaan di dalam khotbah pertamanya sebagai berikut,

"Nah, apakah Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan itu? Itulah haus-damba (taṇhā) yang menyebabkan kelahiran kembali yang baru, dan terbelenggu dengan kesenangan dan nafsu keinginan, saat ini di sini, kemudian di sana; selalu mencari kesenangan baru. Haus-damba ini ada tiga jenis:
(i) haus-damba pada kesenangan indriawi (kāma-taṇhā),
(ii) haus-damba pada kehidupan atau kelahiran (bhava taṇhā),
(iii) haus-damba pada keengganan hidup atau pemusnahan diri (vibhava-taṇhā)."

Di dalam Kebenaran Mulia yang ketiga, Buddha menjelaskan bahwa pemusnahan dan pemadaman haus-damba secara menyeluruh adalah Nibbana (Nibbāna)—kedamaian abadi dan kebahagiaan tertinggi.

H. Perjuangan Melawan Kotoran Batin

Meskipun Buddha menetapkan "haus-damba (taṇhā)" sebagai sebab utama penderitaan, haus-damba bekerja bersamaan dengan kotoran-kotoran batin (kilesā) lainnya yang mengotori, merendahkan

kualitas, membebani, dan menyiksa batin. Kotoran-kotoran batin ini adalah faktor-faktor batin (cetasika) yang tidak bermoral, yang muncul di dalam batin, dan menyelubungi batin. Kotoran-kotoran batin itu adalah:

Lobha (taṇhā, rāga)	—	hasrat, haus-damba, kemelekatan
Dosa (paṭigha)	—	kemarahan, kebencian, niat jahat
Moha (avijjā)	—	ketidaktahuan, kegelapan batin
Māna	—	keangkuhan, kesombongan
Diṭṭhi	—	pandangan salah
Vicikicchā	—	keragu-raguan
Thīna	—	kemalasan
Uddhacca	—	kegelisahan
Ahirika	—	moral yang tidak malu berbuat jahat
Anottappa	—	moral yang tidak takut berbuat jahat

Kotoran-kotoran batin ini adalah musuh internal kita. Sangat sulit untuk berjuang melawan kotoran-kotoran batin itu karena kotoran-kotoran batin itu terus-menerus menyelubungi dan memengaruhi batin. Kotoran-kotoran batin itu membuat kita mabuk seperti minuman keras, sehingga melupakan perbuatan-perbuatan bajik. Kotoran-kotoran batin itu menyelubungi kita seperti banjir, sehingga tak berdaya dan mati tenggelam dengan terlahir kembali di alam-alam rendah. Kotoran-kotoran batin itu mengikat kita seperti belenggu-belenggu, sehingga kita tidak dapat terlepas dari lingkaran kelahiran kembali—saṁsāra. Oleh karena itu, kita harus mengerahkan segala upaya untuk berjuang melawan kotoran-kotoran batin itu, mengenyahkannya dari batin, menghancurkannya, dan membakarnya, sehingga kotoran-kotoran batin itu tidak akan pernah muncul lagi di dalam batin kita.

Seorang tentara mungkin menaklukkan musuh-musuh sejuta kali dalam pertempuran. Tetapi, seorang pahlawan menaklukkan kotoran-kotoran batinnya hanya sekali. Pahlawan itu, yang menaklukkan kotoran-kotoran batinnya, sesungguhnya adalah yang terbaik di antara para penakluk.
(Dh. 103)

I. Jalan Tengah

"Dua hal yang ekstrem ini, para Bhikkhu, seyogianya tidak diikuti oleh seseorang yang telah meninggalkan kehidupan duniawi."

Demikianlah Sang Bhagawan memulai khotbah pertamanya yang dikenal dengan Dhammacakkapavattana Sutta 'Khotbah Pemutaran Roda Dhamma'.

"Apakah dua hal yang ekstrem itu? Hal ekstrem yang pertama adalah keinginan untuk menuruti kesenangan indriawi yang rendah, kasar, tidak bermanfaat, dilakukan oleh orang-orang awam, tetapi tidak oleh orang-orang mulia (ariyā). Hal ekstrem yang lain adalah penyiksaan diri yang menyakitkan, tidak mulia, dan tidak bermanfaat.

Oh, para Bhikkhu, dengan menghindari dua hal yang ekstrem ini, Tathāgata (Buddha) telah mewujudkan Jalan Tengah. Jalan ini menghasilkan penglihatan, menghasilkan pengetahuan, menuntun pada ketenangan, pada pengetahuan yang lebih tinggi, pada pencerahan, ke Nibbana.

Dan apakah Jalan Tengah itu, oh, para Bhikkhu, yang telah diwujudkan Tathagata? Itu adalah Jalan Mulia Beruas Delapan, yakni: pengertian benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, daya upaya benar, kesadaran benar, dan konsentrasi benar."

Sesungguhnya, dengan menghindari kedua hal yang ekstrem itu dan mengikuti Jalan Tengah, Buddha mendapatkan penglihatan dan pengetahuan istimewa; Beliau mampu memusnahkan semua kotoran batin; Beliau mampu menembus Empat Kebenaran Mulia; Beliau mencapai Arahatta Phala (Buah Kesucian Arahat) dan Kemahatahuan Tertinggi, dan menjadi Buddha Yang Mencapai Pencerahan dengan Kemampuan Sendiri (Sammāsambuddha).

Ketika Beliau menjelaskan secara terperinci di dalam khotbah

pertamanya tentang Empat Kebenaran Mulia—kebenaran universal tertinggi, pemahaman analitis yang menuntun ke penerangan sempurna sebagai seorang mulia—Beliau menguraikan Jalan Mulia Beruas Delapan sebagai Kebenaran Mulia Keempat, yakni Kebenaran Mulia tentang Jalan yang Menuntun pada Lenyapnya Penderitaan.

Kebenaran Mulia Keempat ini merupakan aspek praktis ajaran Buddha yang paling penting. Setiap orang yang terampil dan tekun, yang dengan penuh semangat berjalan di Jalan Tengah pasti akan tercerahkan pada Empat Kebenaran Mulia, untuk menjadi seorang mulia yang dapat menikmati kebahagiaan Nibbana yang unik sebanyak yang ia inginkan, tanpa pernah terlahir kembali di alam-alam rendah yang menyedihkan. Karena pencapaian ini (Nibbana) adalah tujuan dari umat Buddha, maka Jalan Mulia Beruas Delapan dianggap sebagai intisari ajaran Buddha.

Kebenaran Mulia Keempat telah dibuktikan kebenarannya oleh Buddha sendiri dan juga oleh para Arahat yang tak terhitung jumlahnya. Untuk mewujudkan Kebenaran Mulia [Keempat] ini seyogianya menjadi tujuan mulia yang sangat penting dari setiap umat Buddha.

(Paṭisambhidāmagga, Dhammacakkapavattana Vāra)

J. Jalan Mulia ke Nibbana

Delapan faktor dari Jalan Mulia Beruas Delapan dapat dikelompokkan sebagai Tiga Latihan Mulia:

(i) Latihan Kebijaksanaan (Paññā Sikkhā)
    1. Sammādiṭṭhi — pengertian benar,
    2. Sammāsaṅkappa — pikiran benar.
(ii) Latihan Moralitas (Sīla Sikkhā)
    3. Sammāvācā — ucapan benar,
    4. Sammākammanta — perbuatan benar,

5. Sammā-ājīva — penghidupan benar.

(iii) Latihan Konsentrasi (Samādhi Sikkhā)

6. Sammāvāyāma — daya upaya benar,
7. Sammāsati — kesadaran benar,
8. Sammāsamādhi — konsentrasi benar.

Jalan Mulia atau Tiga Latihan Mulia secara sistematis memusnahkan semua kotoran batin. Sepuluh kotoran batin telah tumbuh dan berkembang dengan subur di dalam batin orang-orang awam seperti sebuah pohon besar. Kotoran-kotoran batin itu ada di dalam batin dalam tiga lapisan:

(i) Kotoran batin laten—anusaya kilesā
Kotoran batin laten ini terpendam di dalam batin, siap untuk muncul di dalam batin ketika objek-objek indriawi muncul di gerbang-gerbang indra;

(ii) Kotoran batin menengah—pariyuṭṭhāna kilesā
Kotoran batin menengah ini adalah kotoran batin yang telah muncul di dalam batin dan terus menghasut batin;

(iii) Kotoran batin kasar, yang kasatmata—vītikkama kilesā
Ini adalah kotoran batin yang terangkat yang menjadi kasar dan kasatmata, siap untuk melakukan perbuatan-perbuatan tak bermoral.

Nah, jika kita ingin menghancurkan sebuah pohon besar, kita harus memotong ranting-rantingnya terlebih dahulu, lalu batangnya, lalu mencabut akar-akarnya dan membakarnya sehingga akar-akar itu tidak pernah dapat tumbuh lagi.

Dengan cara yang sama, untuk memusnahkan semua kotoran batin, terlebih dahulu kita harus menjalankan Latihan Moralitas (Sila) untuk membersihkan batin kita dari kotoran batin kasar yang kasatmata. [Kotoran batin kasar yang kasatmata] ini adalah ranting-ranting dari pohon besar kilesā. Jika kita menghentikan latihan itu, kotoran batin kasar yang kasatmata ini akan tumbuh lagi seperti pohon

yang menghasilkan ranting-ranting baru.

Setelah memotong ranting-rantingnya, kita harus memotong batang pohon itu. Demikian pula, setelah mengembangkan kemurnian sila (Sīla-Visuddhi) untuk menghilangkan kotoran batin kasar yang kasatmata, kita harus mencampakkan kotoran batin menengah dengan menjalankan Latihan Konsentrasi. Untuk menyempurnakan Latihan Konsentrasi, kita menjalankan meditasi ketenangan (Samatha bhāvanā). Ini akan menenangkan, meredakan, dan menekan kotoran batin menengah yang telah muncul dan menghasut batin. Bila konsentrasi yang mendekati atau konsentrasi jhana (jhāna) yang lebih tinggi tercapai, semua kotoran batin menengah terhapuskan. Batin terbebas dari semua kotoran batin yang telah muncul. Dengan demikian, kemurnian batin (Cittavisuddhi) tercapai.

Nah, setelah memotong batang pohon itu, akar-akarnya masih tetap tinggal di bawah tanah, dan akar-akar itu akan tumbuh menjadi sebuah pohon baru lagi ketika hujan turun. Demikian pula, ketika kotoran batin menengah terhapus, kotoran batin laten masih tetap tinggal dan akan tumbuh menjadi sebuah pohon yang baru lagi ketika berbagai objek indriawi muncul di enam gerbang indra. Jadi, kotoran batin laten harus dicabut sampai ke akar-akarnya dan dihancurkan sepenuhnya untuk memusnahkan semua kotoran batin sekali dan untuk selamanya. Ini sama seperti mencabut akar-akar itu dan membakarnya untuk menghancurkan pohon itu sekali dan untuk selamanya.

Sesungguhnya, untuk memusnahkan kotoran batin laten merupakan tugas yang paling sulit dan besar di dunia. Untuk menyelesaikan tugas ini, kita harus menjalankan meditasi pandangan terang dengan sangat tekun, bersemangat, dan benar. Vipassanā bhāvanā menyempurnakan latihan kebijaksanaan.

Batin yang bersekutu dengan konsentrasi benar memancarkan cahaya yang sangat terang dan tajam. Dengan bantuan cahaya ini, se-

seorang bisa melihat dengan jelas wujud materi yang paling dasar dan wujud batin paling dasar yang membentuk jasmani dan batin. Wujud materi dan wujud batin juga dianggap sebagai lima kelompok kemelekatan, yakni: kelompok materi (fisik), kelompok perasaan, kelompok persepsi, kelompok bentuk-bentuk batin, dan kelompok kesadaran.

Karena semua wujud batin dan jasmani yang paling dasar muncul dan lenyap dengan sangat cepat dan terus-menerus, maka wujud batin dan jasmani yang paling dasar itu mempunyai corak-corak umum ketidakkekalan (anicca), penderitaan (dukkha), dan bukan diri (anatta). Oleh karena itu, Buddha menyatakan di dalam Kebenaran Mulia yang pertama secara ringkas, "Lima kelompok kemelekatan adalah penderitaan."

Meditasi pandangan terang (vipassanā) dilakukan dengan merenungkan berulang-ulang dengan berbagai cara corak-corak ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri dalam lima kelompok kemelekatan. Setelah mengembangkan sepuluh pengetahuan pandangan terang dan empat Jalan Kebijaksanaan, semua kotoran batin laten secara total terhapuskan.

Kemudian, seseorang akan menjadi seorang Ariya Yang Sempurna yang disebut Arahat, yang bisa menikmati kebahagiaan tertinggi dan kedamaian abadi Nibbana selamanya.

Jalan Nan Sempurna

* Terbebas dari rasa sakit dan kesengsaraan adalah jalan ini,
Terbebas dari kesakitan dan penderitaan adalah jalan ini,
Inilah jalan nan sempurna.

(Majjhima Nikāya 139)

* Dari semua jalan, Jalan Beruas Delapan adalah yang terbaik;
Dari semua kebenaran, Empat Kebenaran Mulia adalah yang terbaik;
Dari semua hal, [Nibbana yang] terbebas dari nafsu adalah yang terbaik;
Dari semua makhluk hidup, Yang Berkebijaksanaan (Buddha) adalah yang terbaik.

(Dhammapada 273)

Jalan Satu-satunya

* Sesungguhnya seperti jalan ini,
tiada jalan yang lain menuju kemurnian pandangan terang.
Jika Anda mengikuti jalan ini,
Anda akan mengakhiri penderitaan.

(Dhammapada 274 + 275)

* Jalan satu-satunya yang menuntun ke pencapaian kesucian,
untuk mengatasi kesedihan dan ratap tangis,
untuk mengakhiri rasa sakit dan dukacita,
untuk memasuki jalan yang benar, dan
untuk mewujudkan Nibbana adalah
Jalan Mulia Beruas Delapan.

(Mahā Satipaṭṭhāna Sutta)

K. Siapakah yang Bisa Melepaskan Jaring Haus-Damba?

Ketika Sang Bhagawan sedang berada di Sawatthi (Sāvatthi), sesosok dewa menjumpai Beliau pada tengah malam dan, untuk menghilangkan keraguannya, ia menanyakan pertanyaan ini,

"Oh, Yang Mulia Gotama (nama keluarga Buddha), jaring hausdamba (taṇhā) ini menyerupai sebuah kekusutan dalam arti kait-mengait, seperti kekusutan yang disebut jalinan ranting-ranting di semak-semak pohon bambu, dan sebagainya karena jaring haus-damba ini terus muncul berulang-ulang ke atas dan ke bawah di antara enam

objek indriawi. Disebut kekusutan bagian dalam dan kekusutan bagian luar karena jaring haus-damba ini muncul atas keperluan diri sendiri dan orang lain, untuk diri sendiri dan orang lain, dan atas landasan indra (āyatana) bagian dalam dan luar. Kekusutan haus-damba ini menjerat ras makhluk hidup termasuk umat manusia. Siapakah yang mampu melepaskan kekusutan ini?"

Ketika ditanya demikian, Sang Bhagawan yang pengetahuan-Nya tentang segala hal tidak terhalang, Dewa dari para Dewa, melampaui Sakka (Pemimpin para Dewa), melampaui seluruh Brahma (Brahmā), tidak mengenal rasa takut karena Beliau mempunyai empat kebajikan keberanian, mempunyai Sepuluh Kekuatan, Mampu Melihat Segala Sesuatu Yang Tidak Tampak Oleh Mata dengan pengetahuan yang tak terhalang, memberikan jawabannya demikian,

"Sīle paṁṁṁhāya naro sapañño,
Cittaṁ paññañca bhāvayaṁ.
Ātāpī nipako bhikkhu,
So imaṁ vijaṁaye jaṁanti."

"Bila seseorang dengan kesadaran kelahiran kembali yang berakar tiga mengukuhkan dirinya dengan baik dalam moralitas (sīla), mengerahkan semangat yang bisa membakar sampai habis kotoran-kotoran batin, memiliki pengetahuan yang bisa menghambat dan melawan kotoran batin, dan mengembangkan ketenangan batin yang disebut konsentrasi (samādhi) dan pengetahuan pandangan terang dengan penglihatan analitis (paññā), maka ia akan berhasil dalam melepaskan kekusutan haus-damba."

Intisari dari pernyataan ini adalah sebagai berikut:

(i) Seseorang harus memiliki kebijaksanaan yang lahir dari kamma dengan terlahir kembali dengan kesadaran resultan yang bersekutu dengan kebijaksanaan;
(ii) Ia mengukuhkan dirinya dengan baik dalam moralitas (sila);

(iii) Ia memiliki semangat yang bisa membakar sampai habis kotoran-kotoran batin;
(iv) Ia memiliki pengetahuan yang bisa menghambat atau merintangi, melawan kotoran-kotoran batin;
(v) Ia mengembangkan ketenangan batin yang disebut konsentrasi benar;
(vi) Ia menjalankan meditasi pandangan terang untuk mengembangkan pandangan terang dengan penglihatan analitis.

Orang yang memiliki tiga jenis kebijaksanaan dan tiga jenis sila, konsentrasi, dan semangat yang disebutkan di atas akan berhasil dalam melepaskan kekusutan haus-damba.

Sama seperti seorang pria yang berdiri di atas tanah, memegang sebuah pedang atau kapak yang diasah dengan baik, dan memotong serumpun pohon bambu besar untuk menyingkirkannya; demikian pula seseorang, berdiri dengan kokoh di atas fondasi sila, menggenggam senjata meditasi pandangan terang yang tajam dan sangat kuat dengan kekuatan upaya keras dan mengangkatnya dengan tangan kebijaksanaan serbaguna (parihāriya paññā), bisa memotong dan menyingkirkan kekusutan haus-damba dari batinnya.

Kira-kira 1.600 tahun yang lalu (412 SM), Yang Mulia Buddhaghosa, berdasarkan syair Pali (Pāṁi) yang disebutkan di atas, menulis "Visuddhi Magga" yang artinya "Jalan Kemurnian" atau "Jalan Kesucian". 'Kemurnian' atau 'Kesucian' seyogianya dipahami sebagai 'Nibbana' yang bebas dari semua noda dan benar-benar murni.

"Visuddhi Magga" dianggap sebagai sebuah rangkuman yang sangat baik dari ajaran Buddha yang mencakup pengamalan moralitas (sīla) yang sempurna yang menuntun pada pemurnian jasmani, latihan konsentrasi batin (samādhi) yang menuntun pada kemurnian batin, dan pengembangan pandangan terang (paññā) yang menuntun pada kesempurnaan kebijaksanaan.

Referensi:

1. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Nandamālā, Vol. 1, hlm. 1—7.
2. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Sobhana (Mahāsi Sayadaw), Vol. 1, hlm. 1—19.
3. "The Path of Purity" (Visuddhimagga) oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Pe Maung Tin, PTS, 1971, hlm. 1—3.
4. "The Path of Purification" (Visuddhimagga) oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, diterbitkan oleh Singapore Buddhist Meditation Centre, hlm. 1—4.

L. Tinjauan Pertanyaan-pertanyaan

1. (a) Apakah dua hal yang ekstrem yang seyogianya dihindari oleh para petapa? Mengapa?
   (b) Apakah Jalan Tengah itu? Manfaat-manfaat apakah yang bisa diberikannya?
2. (a) Bisakah Jalan Mulia Beruas Delapan dianggap sebagai intisari dari ajaran Buddha? Mengapa?
   (b) Mengapa sangat penting untuk berjalan di Jalan Tengah?
3. (a) Kelompokkan faktor-faktor dari Jalan Mulia Beruas Delapan ke dalam Tiga Latihan Mulia!
   (b) Bagaimanakah seyogianya kita menjalankan Tiga Latihan Mulia ini?
4. Jelaskan tiga tingkat kotoran batin! Bagaimanakah kotoran-kotoran batin itu secara sistematis bisa dihancurkan dengan Tiga Latihan Mulia?
5. Bagaimanakah jaring haus-damba menyerupai sebuah kekusutan? Siapakah yang bisa memotong dan menyingkirkan kekusutan haus-damba ini dari batinnya?
6. Bisakah Tiga Latihan Mulia dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari? Bahas secara lengkap!
7. Yang manakah yang merupakan tugas yang paling penting yang seyogianya kita lakukan dalam kehidupan ini? Berikan alasan-alasan atas pendapat Anda!
8. Bisakah kita mendapatkan manfaat-manfaat langsung dengan menjalankan Tiga Latihan Mulia? Apakah manfaat-manfaat ini?

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Terpujilah Beliau Yang Mahamulia,
Sang Arahat, Yang Telah Mencapai Pencerahan dengan
Kemampuan Sendiri.

1
MORALITAS (SĪLA)

1.1 Apakah "Moralitas" atau "Sila"?

Kiṁ sīlanti cetanā sīlaṁ, cetasika sīlaṁ,
saṁvaro sīlaṁ, avītikkamo sīlanti.

Apakah yang dimaksud dengan sila (moralitas)? Kehendak (cetanā) adalah sila, faktor-faktor batin (cetasikā) adalah sila, pengendalian diri (saṁvara) adalah sila, dan ketiadaan pelanggaran[1] adalah sila.

(Paṁisambhidhāmagga, i, 44)

1.1.1 Kehendak sebagai Sila

Kehendak yang muncul pada seseorang yang menghindari pembunuhan, pencurian, dan sebagainya, atau pada seseorang yang memenuhi kewajiban-kewajiban seorang guru, murid, orang tua, anak, dan sebagainya, disebut moralitas (sila).

Dengan kata lain, tujuh kehendak yang menyertai tujuh yang pertama dari sepuluh cara perbuatan bajik[2] (kusalakammapatha) di-

---

1 Avītikkama.

2 Menurut penjelasan Y.M. Bhikkhu ṁhitayañño Thera dalam Buku Pancasila Buddhis & Uposatha Sila yang diterbitkan oleh Indonesia Tipitaka Center (ITC) di hlm. 18—19 bahwa Sepuluh Jalan (Cara) Perbuatan Bajik (Dasa-kusalakamma-patha), yaitu: 1) Pāṁātipātā veramaṁī (Menghindari pembunuhan makhluk hidup), 2) Adinnādānā veramaṁī (Menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan), 3) Kāmesumicchācārā veramaṁī (Menghindari perbuatan asusila), 4) Musāvāda veramaṁī (Menghindari ucapan yang tidak benar), 5) Pisuṁāya vācāya veramaṁī (Menghindari berlidah bercabang), 6) Pharusāya vācāya veramaṁī (Menghindari ucapan kasar), 7) Samphappalāpā veramaṁī (Menghindari pembicaraan yang tidak berguna), 8) Anabhijjhā (Tidak tamak), 9) Abhyāpādo (Tidak berniat ja-

anggap sebagai sila.

1.1.2 Faktor-faktor Batin sebagai Sila

Tiga faktor batin pengendalian diri, yakni: ucapan benar (sammāvācā), perbuatan benar (sammākammanta), dan penghidupan benar (sammā-ājīva) dianggap sebagai cetasika sīla.

Sammāvācā adalah pengendalian diri dari berbohong, berlidah bercabang[3], ucapan kasar, dan pembicaraan yang tidak berguna.

Sammākammanta adalah pengendalian diri dari membunuh, mencuri, dan perbuatan asusila.

Sammā-ājīva adalah pengendalian diri dari tiga perbuatan buruk melalui jasmani dan empat ucapan buruk yang berkenaan dengan pencarian penghidupan seseorang secara benar.

Tiga faktor batin (alobha, adosa, paññā) yang dianggap sebagai cara-cara terakhir dari perbuatan-perbuatan bajik, yakni: tidak tamak, berniat baik, dan berpandangan benar (anabhijjhā, abyāpāda, dan sammādiṭṭhi) juga dianggap sebagai cetasika sīla sesuai dengan sabda Buddha, "Dengan meninggalkan ketamakan, ia berdiam dengan batin yang bebas dari ketamakan." (Digha Nikāya, i, 71)

1.1.3 Pengendalian Diri sebagai Sila

Pengendalian diri sebagai sila ada lima:

1. Pāṭimokkhasaṁvara—pengendalian diri dengan mematuhi Peraturan-peraturan Komunitas Bhikkhu (Sanggha Bhikkhu).
2. Satisaṁvara—pengendalian indra mata, indra telinga, indra hidung,

hat), 10) Sammādiṭṭhi (Berpandangan benar).

3 Sebagai contoh: Z mendengar X membicarakan hal-hal yang buruk tentang Y kemudian Z memberitahukan apa yang dikatakan X kepada Y sehingga membuat X dan Y bertengkar, berkelahi, atau bermusuhan.

indra lidah, indra tubuh (sentuhan), dan indra batin dengan sadar untuk tidak membiarkan kotoran-kotoran batin muncul di enam gerbang ini.

3. Ñāṇasaṁvara—pengendalian diri dengan pengetahuan dengan mencegah haus-damba, pandangan salah, ketidaktahuan, dan perbuatan buruk timbul, dan juga dengan memusnahkannya. Menggunakan empat kebutuhan dengan pengetahuan untuk mencegah timbulnya kotoran-kotoran batin juga merupakan ñāṇasaṁvara.
4. Khantīsaṁvara—pengendalian diri dengan kesabaran dengan kemampuan untuk menahan panas dan dingin, dan sebagainya.
5. Vīriyasaṁvara—pengendalian diri dengan semangat dengan mengerahkan upaya untuk mengenyahkan pikiran buruk, misalnya pikiran hasrat indriawi (kāmavitakka) begitu muncul. Dengan meninggalkan penghidupan salah dan menjalani penghidupan benar (Ājīvaparisuddhisīla) juga termasuk dalam vīriyasaṁvara.

1.1.4 Ketiadaan Pelanggaran sebagai Sila

Ini adalah ketiadaan pelanggaran melalui jasmani atau ucapan terhadap peraturan-peraturan moral yang telah diambil. Ketiadaan pelanggaran dianggap sebagai kesadaran dan faktor-faktor batin yang bajik dalam menghindari sepuluh perbuatan buruk[4].

1.2 Dalam Arti Apakah Disebut Moralitas atau Sila?

Disebut moralitas (sīla) dalam arti mantap-tenang (sīlana). Apakah mantap-tenang ini? Dalam arti selaras terkendali[5], yakni menja-

4 Sepuluh Perbuatan Buruk (Dasa-akusalakamma-patha) adalah kebalikan dari Sepuluh Cara Perbuatan Bajik, yaitu: 1) Membunuh, 2) Mencuri atau mengambil sesuatu yang tidak diberikan, 3) Berzina atau melakukan perbuatan asusila, 4) Berbohong, 5) Berlidah bercabang, 6) Ucapan kasar, 7) Pembicaraan yang tidak berguna (gosip), 8) Tamak (ingin memiliki barang milik orang lain), 9) Niat jahat, 10) Berpandangan salah (pandangan yang terjungkir balik, yang berpandangan bahwa segala sesuatu yang terbentuk dan dibentuk adalah kekal (nicca), memuaskan (adukkha), dan mempunyai inti atau adalah aku atau milkku (attā)).

5 Samādhāna.

ga agar perbuatan jasmani dan ucapan seseorang selaras terkendali. Seorang yang bersila[6] menjaga perilakunya agar mantap-tenang dan perbuatan jasmani serta ucapannya tidak liar-tak-karuan[7], tetapi selaras terkendali.

Dalam arti yang lain, sīlana berarti kokoh[8] tertopang[9]. Sīlana menopang sifat-sifat bajik seperti konsentrasi dan kebijaksanaan atau berfungsi sebagai dasar bagi berkembangnya sifat-sifat bajik[10].

Beberapa guru yang lain menganggap sīla berasal dari kata 'sirattha', artinya 'kepala'[11], atau dari 'sītala', artinya 'ketenangan'.

1.3 Ciri, Fungsi, Manifestasi, dan Sebab Terdekat Sila

1.3.1 Ciri (Lakkhaṇa)

Mantap-tenang (sīlana) dalam arti menjaga agar perbuatan jasmani dan ucapan selaras terkendali dan juga dalam arti menopang sifat-sifat bajik seperti konsentrasi dan kebijaksanaan adalah ciri sila.

1.3.2 Fungsi (Rasa)

Fungsi memiliki dua aspek: berfungsi sebagai tindakan (kiccarasa) dan berfungsi sebagai pencapaian (sampattirasa). Sila berfungsi untuk melenyapkan tindak-tanduk yang tak baik (dussīla) sebagai tindakannya dan memiliki sifat ketiadacelaan sebagai pencapaiannya.

Orang yang bersila tidak akan melakukan perbuatan-perbuatan

6 Sīlavant.

7 Avippakiṇṇa.

8 Upadhāraṇa.

9 Patiṭṭhāna.

10 Kusala-dhamma.

11 Maksudnya pengendalian (diri).

buruk sehingga sifatnya murni, tidak tercela, dan dipuji oleh orang bijaksana.

1.3.3 Manifestasi (Paccupaṭṭhāna)

Sila memiliki kemurnian sebagai manifestasinya, yakni: kemurnian jasmani, kemurnian ucapan, dan kemurnian pikiran. Sila termanifestasi atau dipahami sebagai suatu sifat yang murni.

1.3.4 Sebab Terdekat (Padaṭṭhāna)

Sebagai sebab terdekatnya, sila berarti malu berbuat jahat atau moral yang malu berbuat jahat (hirī) dan moral yang takut berbuat jahat (ottappa).

Seseorang dapat menjaga sila yang murni hanya jika ia memiliki moral yang malu berbuat jahat dan moral yang takut berbuat jahat.

1.4 Manfaat Sila

Apakah manfaat sila? Sila menghasilkan banyak manfaat yang dimulai dengan kemurnian batin dan ketiadasesalan. Sila memiliki kemurnian, ketenangan, dan kedamaian batin sebagai manfaatnya; sila memiliki kemampuan untuk memurnikan dan menyegarkan batin.

1.4.1 Lima Manfaat Sila

1. Orang yang bersila memperoleh banyak kekayaan karena rajin dan tidak lengah.
2. Nama harumnya tersebar luas.
3. Ia dapat memasuki lingkungan masyarakat kesatria, brahmana, kepala rumah tangga, atau petapa dengan tiada canggung atau ragu-

ragu[12].

4. Ia akan meninggal dengan tenang atau tidak gelisah, yakni ia akan meninggal dengan batin yang jernih dengan memikirkan objek yang bajik.
5. Setelah meninggal, ia akan terlahir kembali di alam bahagia, di alam surga.

(Dīgha ii, 85, Mahā Parinibbāna Sutta)

1.4.2 Sepuluh Manfaat Sila

Seseorang seyogianya menyempurnakan latihan sila, jika ia berharap:

1. untuk memperoleh rasa hormat dan disenangi oleh rekan-rekannya,
2. untuk memperoleh empat kebutuhan [bagi seorang bhikkhu] atau kekayaan yang berlimpah [bagi seorang kepala rumah tangga],
3. agar para penderma memperoleh manfaat besar,
4. agar para kerabat makhluk peta (setan kelaparan) memperoleh manfaat besar,
5. untuk mempunyai kemampuan menahan dan melawan kemalasan dan kesenangan indriawi,
6. untuk mengatasi objek-objek yang menakutkan dan mengerikan,
7. untuk mencapai rūpāvacara jhāna dan arūpāvacara jhāna,
8. untuk menghindari kelahiran kembali di alam-alam yang menyedihkan.
9. untuk menjadi seorang yang suci (ariyā), dan
10. untuk memperoleh kekuatan gaib.

(Mūlapaṇṇāsa, Ākaṅkheyya Sutta)[13]

*Sesungguhnya orang yang berkebajikan dengan sila yang murni akan mendapatkan apa pun yang ia harapkan karena batinnya murni

12 Atau dengan kata lain ia dapat memasuki lingkungan pemerintahan, keagamaan, perkumpulan sosial, atau keorganisasian lainnya dengan tiada canggung atau ragu-ragu.

13 M. 1:33.

dan mulia.

1.5 Berbagai Jenis Sila

Ada berapa jenis Sila?

1.5.1 Satu Jenis (Eka)

Pertama-tama, semua sila adalah satu jenis karena cirinya yang mantap-tenang (sīlana) dalam arti menjaga agar perbuatan jasmani dan ucapan selaras terkendali dan juga dalam arti menopang sifat-sifat bajik.

1.5.2 Dua Jenis (Duka)

Berbagai pengelompokan sila yang masing-masing sebagai dua jenis:

(i) Cāritta Sīla dan Vāritta Sīla

Pelaksanaan sila, misalnya kewajiban orang tua, kewajiban guru, kewajiban murid, dan sebagainya, dimaklumkan oleh Buddha, "Lakukanlah ini," disebut Cāritta Sīla.

Tidak melakukan perbuatan-perbuatan buruk yang ditolak Buddha, "Jangan melakukan ini," disebut Vāritta Sīla. Menjalankan lima peraturan moral[14], delapan peraturan moral[15], dan sebagainya, termasuk Vāritta Sīla.

Cāritta Sīla dicapai dengan keyakinan dan upaya, sedangkan Vāritta Sīla dicapai dengan keyakinan.

14 Yakni tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang melanggar Pancasila Buddhis.

15 Yakni tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang melanggar Delapan Sila/Attha Sila/Uposatha Sila pada hari-hari tertentu atau pada hari-hari Uposatha, misalnya pada tanggal 1, 8, 15, dan 23 menurut penanggalan Lunar Tionghoa.

(ii) Abhisamācārika Sīla, Ādibrahmacariyaka Sīla

Abhisamācārika artinya latihan mulia yang sangat tinggi. Semua peraturan latihan itu yang dimaklumkan Buddha untuk Latihan Mulia atau Jalan Mulia (Magga) disebut Abhisamācārika sīla. Dengan kata lain, Abhisamācārika sīla adalah nama dari semua sila, kecuali Ājīvaṭṭhamaka sīla.

Ādībrahmacariyaka sīla adalah tahap awal dari kehidupan suci yang terdapat di dalam Jalan Mulia. Ini (Ādībrahmacariyaka sīla) adalah nama dari Ājīvaṭṭhamaka sīla yang merupakan tahap awal dari Jalan karena harus dimurnikan sebelum ke Jalan.

(iii) Virati Sīla dan Avirati Sīla

Hanya dengan menghindari pembunuhan makhluk hidup dan seterusnya disebut Virati sīla.

Jenis-jenis sila lain yang terdiri dari cetanā, saṁvara, dan avītikkama disebut Avirati sīla.

(iv) Nissita Sīla dan Anissita Sīla

Ketergantungan (nissaya) ada dua jenis: ketergantungan pada haus-damba dan ketergantungan pada pandangan salah.

Di sini, sila yang dijalankan oleh seseorang yang mengharapkan jenis kelahiran yang menguntungkan, "Melalui sila ini, saya akan menjadi seorang dewa besar ataupun dewa kecil," disebut 'Taṇhānissita sīla' yang artinya 'Sila yang tergantung pada haus-damba'.

Sila yang dijalankan melalui pandangan salah tentang kesucian bahwa "Kesucian dapat dicapai hanya dengan menjalankan sila" disebut 'Diṭṭhinissita sīla', artinya 'Sila yang tergantung pada pandangan

salah'.

Sila supraduniawi (di atas duniawi) dan sila duniawi, yang merupakan prasyarat untuk sila supraduniawi, tidak tergantung pada haus-damba dan pandangan salah. Jadi, (sila supraduniawi dan sila duniawi) disebut 'Anissita sīla', artinya 'Sila yang bebas dari ketergantungan'.

(v) Kālapariyanta Sīla dan Āpāṇakoṭika Sīla

Sila yang dijalankan dalam batas waktu tertentu, misalnya satu hari atau setengah hari disebut Kālapariyanta sīla. Sila yang dijalankan seumur hidup disebut Āpāṇakoṭika sīla.

(vi) Sapariyanta Sīla dan Apariyanta Sīla

Sila yang mempunyai perolehan, ketenaran, kerabat, anggota badan, atau kehidupan sebagai batasannya disebut Sapariyanta sīla.

Sila yang tidak mempunyai perolehan, ketenaran, kerabat, anggota badan, atau kehidupan sebagai batasannya disebut Apariyanta sīla.

Di sini, seseorang dengan perolehan sebagai sebab, dengan perolehan sebagai kondisi, dengan perolehan sebagai alasan, melanggar peraturan latihan. Sila itu mempunyai perolehan sebagai batasannya. Selebihnya seyogianya diuraikan dengan cara yang sama.

(vii) Lokiya Sīla dan Lokuttara Sīla

Semua sila yang disertai dengan leleran batin (āsava)[16] atau objek leleran batin disebut Lokiya sīla (sila duniawi).

16 Sinonim dari kilesa, kotoran batin yang terdiri dari: lobha (keserakahan), dosa (kebencian), dan moha (kegelapan batin).

Sila yang tidak disertai dengan leleran batin disebut Lokuttara sīla (sila supraduniawi).

Lokiya sīla menyebabkan perbaikan dalam kehidupan mendatang dan merupakan prasyarat untuk terbebas dari kelahiran.

Lokuttara sīla menyebabkan terbebas dari kelahiran dan merupakan tahap Pengetahuan Peninjauan Kembali.

1.5.3 Tiga Jenis (Tika)

Berbagai pengelompokan sila yang masing-masing sebagai tiga jenis:

(i) Hīna Sīla, Majjhima Sīla, dan Paṇīta Sīla

Sila yang timbul karena keinginan (chanda) yang rendah, kesadaran (citta) yang rendah, semangat (viriya) yang rendah, dan kebijaksanaan yang menyelidiki (vīmaṁsa) yang rendah adalah Hīna sīla; yang timbul karena keinginan yang sedang, kesadaran yang sedang, semangat yang sedang, dan kebijaksanaan yang sedang adalah Majjhima sīla; yang timbul karena keinginan yang tinggi, kesadaran yang tinggi, semangat yang tinggi, dan kebijaksanaan yang tinggi adalah Paṇīta sīla.

Sebagai pilihan, sila yang dijalankan karena keinginan untuk mendapatkan pujian dan ketenaran adalah hīna (rendah); yang dijalankan karena keinginan untuk mendapatkan buah-buah kebajikan adalah majjhima (sedang); yang dijalankan karena keinginan untuk menjadi orang yang mulia karena orang-orang yang mulia menjaga sila yang murni adalah paṇīta (tinggi).

(ii) Attādhipateyya Sīla, Lokādhipateyya Sīla, Dhammādhipateyya Sīla

Sila yang dijalankan karena penghormatan kepada diri sendiri, penghargaan kepada diri sendiri, dan keinginan untuk menyingkirkan perbuatan yang tidak patut bagi diri sendiri adalah Attādhipateyya Sīla, yakni sila yang memberikan kedudukan yang lebih tinggi kepada diri sendiri.

Sila yang dijalankan karena penghormatan pada dunia, penghargaan pada dunia, dan keinginan untuk menghindari disalahkan dunia adalah Lokādhipateyya Sīla, yakni sila yang memberikan kedudukan yang lebih tinggi pada dunia.

Sila yang dijalankan karena penghormatan pada Dhamma dan keinginan untuk menghormati kemuliaan Dhamma adalah Dhammādhipateyya Sīla, yakni sila yang memberikan kedudukan yang lebih tinggi pada Dhamma.

(iii) Parāmaṭṭha Sīla, Aparāmaṭṭha Sīla, Paṭipassaddhi Sīla

Sila yang dijalankan karena haus-damba dan pandangan salah adalah Parāmaṭṭha sīla.

Sila yang dipraktikkan seorang umat awam yang baik sebagai prasyarat untuk mencapai Jalan kebijaksanaan dan yang bersekutu dengan Jalan kesadaran dari orang-orang sekkha[17] (para pemasuk arus (Sotapanna), yang kembali sekali lagi (Sakadagami), dan yang tidak kembali lagi (Anagami)) disebut Aparāmaṭṭha sīla.

Sila yang bersekutu dengan Buah kesadaran dari orang-orang sekkha dan asekkha[18] adalah Paṭipassaddhi sīla.

17 Sekha/sekkha adalah orang-orang yang masih berlatih.

18 Asekha/asekkha adalah orang-orang yang tidak berlatih lagi, para Arahat.

(iv) Visuddha Sīla, Avisuddha Sīla, Vematika Sīla

Sila yang dilaksanakan dengan tidak melakukan pelanggaran atau dengan memperbaiki kesalahan atas pelanggaran yang dilakukan adalah Visuddha sīla, yakni sila yang murni.

Sila seseorang yang belum memperbaiki kesalahan atas pelanggaran yang dilakukan adalah Avisuddha sīla, yakni sila yang tidak murni.

Sila seseorang yang mempunyai keragu-raguan tentang objek, pelanggaran, atau kesalahan adalah Vematika sīla, yakni sila yang ragu-ragu.

Di sini, meditator seyogianya memurnikan silanya yang tidak murni. Bila ada keragu-raguan, seyogianya dihilangkan dengan tidak melakukan pelanggaran terhadap objek tersebut.

(v) Sekkha Sīla, Asekkha Sīla, Nevasekkhānāsekkha Sīla

Sekkha sīla adalah yang bersekutu dengan empat Jalan [Kesucian] dan dengan tiga Buah [Kesucian] yang lebih rendah[19].

Asekkha sīla adalah yang bersekutu dengan Buah [Kesucian] Kearahatan.

Nevasekkhānāsekkha[20] sīla merujuk pada semua sila duniawi yang tersisa.

19 Empat tingkat Jalan kesucian (Magga), yaitu: 1) Sotapatti-magga, 2) Sakadagami-magga, 3) Anagami-magga, dan 4) Arahatta-magga. Tiga tingkat Buah kesucian (Phala), yaitu: 1) Sotapatti-phala, 2) Sakadagami-phala, dan 3) Anagami-phala.

20 Menurut penjelasan dalam kamus elektronik Pali–Inggris Kitab Pali Chattha Sangayana Tipitaka 4.0, Nevasekhānāsekha/nevasekkhānāsekkha adalah orang yang bukan sekha dan juga bukan asekha, yaitu puthujjana atau orang awam [yang masih sangat menyukai kesenangan duniawi, yang belum tersucikan].

1.5.4 Empat Jenis (Catukka)

Berbagai pengelompokan sila yang masing-masing sebagai empat jenis:

(i) Empat Jenis yang Pertama:

a. Hānabhāgiya Sīla—sila yang merosot

Seseorang dengan sila demikian bersekutu dengan orang-orang yang tidak berkebajikan, menghindari orang-orang yang berkebajikan, tidak melihat kesalahan dalam pelanggaran, berpikiran salah, dan tidak mengendalikan enam indra.

b. Ṭhitibhāgiya Sīla—sila yang mandek

Seseorang dengan sila demikian merasa puas dengan sila yang telah dicapai; ia merasa puas dengan kebajikan (sila) dan tidak berjuang untuk tahap yang lebih tinggi untuk mencapai jhana, magga, dan phala.

c. Visesabhāgiya Sīla—sila yang bersandar pada keadaan yang lebih tinggi

Seseorang dengan sila demikian tidak puas hanya dengan sila yang murni, tetapi berjuang untuk keadaan yang lebih tinggi untuk mencapai jhana, magga, dan phala.

d. Nibbedhabhāgiya Sīla—sila yang menuntun pada Jalan Kebijaksanaan

Seseorang dengan sila demikian tidak puas hanya dengan kemurnian sila, tetapi berjuang untuk keadaan yang lebih tinggi dengan menjalankan meditasi pandangan terang (vipassanā) secara intensif untuk menembus kekuatan kotoran batin dan mewujudkan Nibbana.

(ii) Empat Jenis yang Kedua:

a. Bhikkhu Sīla—peraturan-peraturan latihan yang dimaklumkan bagi para bhikkhu untuk dijalankan, dan peraturan-peraturan latihan ini di luar dari yang dimaklumkan bagi para bhikkhuni; yang seyogianya dijalankan oleh para bhikkhu.

b. Bhikkhunī Sīla—sila yang dimaklumkan bagi para bhikkhuni untuk dijalankan dan peraturan-peratuan latihan ini di luar dari yang dimaklumkan bagi para bhikkhu; yang seyogianya dijalankan oleh para bhikkhuni.

c. Anupasampanna Sīla—sepuluh peraturan moral yang dimaklumkan bagi para samanera dan samaneri untuk dijalankan.

d. Gahaṭṭha Sīla—lima peraturan latihan, delapan, sembilan, atau sepuluh peraturan uposatha yang dimaklumkan bagi para umat awam.

(iii) Empat Jenis yang Ketiga:

a. Pakati Sīla—sila alamiah dari orang-orang Uttarakuru yang tidak melanggar pañca sīla (lima peraturan moral).

b. Ācāra Sīla—sila kebiasaan yang merujuk pada peraturan-peraturan berperilaku tradisional dalam suatu suku, tempat, atau sekte.

c. Dhammatā Sīla—sila yang berhubungan dengan hukum alam: ketika Bodhisatta telah masuk ke dalam rahim ibunya, ia (ibunya) tidak mempunyai pikiran yang berhubungan dengan nafsu kepada pria.

d. Pubbahetuka Sīla—sila karena sebab-sebab lampau. Ini adalah sila dari orang-orang yang demikian murni seperti Mahakassapa (Mahākassapa) Yang Mulia dan yang lainnya dan dari Bodhisatta

dalam berbagai kelahiran.

(iv) Empat Jenis yang Keempat:

a. Pātimokkhasaṁvara Sīla—sila dari pengendalian Patimokkha

Patimokkha terdiri dari 227 peraturan bagi para bhikkhu dan peraturan-peraturan bagi para bhikkhuni[21] sebagai peraturan-peraturan latihan. Disebut Patimokkha karena membebaskan ia yang melindunginya, menjaganya, dan membebaskannya dari penderitaan di alam-alam rendah. Pengendalian diri (saṁvara) adalah istilah untuk mengendalikan perbuatan-perbuatan jasmani dan ucapan sehingga tidak ada pelanggaran yang timbul melalui jasmani dan ucapan. Patimokkha mencegah timbulnya hal-hal yang tidak bajik, misalnya kotoran batin pada kāya-dvāra (gerbang jasmani) dan vacī-dvāra (gerbang ucapan).

Buddha menjelaskan sila ini demikian, "Di sini, seorang bhikkhu berdiam terkendali dengan pengendalian Patimokkha, mempunyai perilaku yang patut dan taat peraturan, dan melihat bahaya dalam kesalahan yang paling kecil sekalipun, ia melatih dirinya dengan menjalankan peraturan-peraturan latihan." (Vbh. 244)

b. Indriyasaṁvara Sīla—sila yang berhubungan dengan pengendalian objek-objek indriawi untuk mencegah munculnya hal-hal yang tidak bajik.

Buddha menjelaskan sila ini demikian, "Saat melihat objek yang dapat dilihat dengan mata, ia tidak menghiraukan tanda-tanda ataupun keterangan-keterangannya; jika ia membiarkan indra mata tidak terjaga, maka sifat-sifat buruk dan tidak bermanfaat dari ketamakan dan dukacita akan menyerangnya sehingga ia melakukan pengendalian diri; ia menjaga indra mata, melakukan pengendalian terhadap

21 Yang berjumlah 311 sila.

indra mata. Saat mendengar suara dengan telinga …. Saat mencium bau dengan hidung …. Saat mencicipi cita rasa dengan lidah …. Saat menyentuh objek yang berwujud dengan tubuh …. Saat menyadari objek batin dengan batin, ia tidak menghiraukan tanda-tanda ataupun keterangan-keterangannya, jika ia membiarkan indra batin tidak terjaga, maka sifat-sifat buruk dan tidak bermanfaat dari ketamakan dan dukacita akan menyerangnya sehingga ia melakukan pengendalian diri; ia menjaga indra batin, melakukan pengendalian terhadap indra batin."

(Majjhima Nikāya, i, 180)

c. Ājīvapārisuddhi Sīla—sila yang berhubungan dengan kemurnian penghidupan.

Ini adalah pengendalian diri dari penghidupan salah yang menyebabkan pelanggaran terhadap enam peraturan latihan, yang dilakukan demi penghidupan, dan yang menyebabkan sifat-sifat buruk yang dimulai dengan "merencanakan kejahatan, membicarakan, mengisyaratkan, meremehkan, mengejar keuntungan dengan keuntungan". (M. iii, 75)

Seorang bhikkhu seyogianya tidak mendapatkan penghidupannya dengan memberikan hadiah bambu, daun, bunga, buah, pupur, tusuk gigi, dengan menyanjung-nyanjung, dengan berbicara seperti kari kacang, dengan merawat anak-anak, dengan menjadi pembawa pesan, atau dengan cara-cara penghidupan salah apa pun lainnya yang ditolak Buddha.

d. Paccayasannissita Sīla—sila yang berhubungan dengan pemakaian empat kebutuhan secara bijaksana.

"Dengan merenungkan secara bijaksana, bahwa ia memakai jubah hanyalah untuk melindungi diri dari kontak dengan lalat besar, lalat, angin, dingin, panas terik, dan hewan-hewan melata, serta hanya untuk tujuan menutupi bagian-bagian pribadi tubuh."

"Dengan merenungkan secara bijaksana, bahwa ia makan makanan derma bukanlah untuk kesenangan, bukan untuk ketagihan, bukan untuk memperindah diri, bukan pula untuk mempercantik diri, tetapi hanyalah untuk daya tahan dan kelangsungan tubuh ini, untuk menghilangkan rasa tidak nyaman [akibat lapar], dan untuk menunjang kehidupan suci."

"Dengan merenungkan secara bijaksana, bahwa ia menggunakan tempat istirahat hanyalah untuk tujuan melindungi diri dari dingin, panas, kontak dengan lalat besar, lalat, angin, panas terik, dan hewan-hewan melata, serta hanya untuk tujuan menghindari iklim yang membahayakan dan menikmati ketenangan dalam kesunyian."

"Dengan merenungkan secara bijaksana, bahwa ia menggunakan obat-obatan yang diperlukan hanyalah untuk mengobati penyakit, untuk melindungi diri dari rasa sakit yang timbul, dan untuk daya tahan penuh dari rasa sakit." (Majjhima Nikāya, i, 10)

1.6 Latihan Sila dan Sīla Visuddhi

Intisari dari Jalan Mulia Beruas Delapan telah dijelaskan Buddha seperti pernyataan berikut ini dalam Ovāda Pātimokkha:

"Sabba pāpassa akaraṁaṁ,
Kusalassa upasampadā,
Sacittaṁpariyodāpanaṁ,
Etaṁ Buddhāna sāsanaṁ."

(Artinya:)

"Janganlah berbuat kejahatan,
Lakukanlah kebajikan,
Murnikanlah batin sendiri,
Inilah anjuran dari semua Buddha."

Nasihat yang sederhana, logis, dan praktis ini mencakup kebijaksanaan dari semua Buddha. Sesungguhnya, ini adalah nasihat yang paling baik bagi setiap orang untuk diikuti, untuk menjalani kehidupan yang mulia dan bahagia.

Melalui kalimat "sabba pāpassa akaraṁaṁ", Buddha menunjukkan bahwa moralitas adalah bagian awal dari Ajaran (sāsanā). Ini bagus karena menimbulkan sifat-sifat istimewa ketiadasesalan dan seterusnya. Seseorang yang bersila tidak mempunyai apa pun yang perlu disesalkan.

Melalui kalimat "kusalassa upasampadā", Buddha menunjukkan bahwa konsentrasi adalah bagian pertengahan dari Ajaran. Ini bagus karena menimbulkan sifat-sifat istimewa kekuatan gaib dan seterusnya.

Melalui kalimat "sacittaṁ pariyodāpanaṁ, etaṁ Buddhāna sāsanaṁ", Buddha menunjukkan bahwa pemahaman secara menyeluruh dan pemurnian batin secara menyeluruh adalah bagian penghujung dari Ajaran. Ini bagus karena menimbulkan ketenang-seimbangan tanpa membangkitkan kesenangan ataupun kemarahan berkenaan dengan objek-objek indriawi yang disukai ataupun yang tidak disukai. (Dhammapada 183). Maka dikatakan:

"Sama seperti batu karang besar yang kokoh,
Tak tergoyahkan oleh angin,
Demikian juga, dalam menghadapi celaan dan pujian,
Orang bijaksana tetap tenang." (Dh. 81)

Buddha juga bersabda:

"Ko cādi kusalānaṁ dhammānaṁ,
Sīlañca suvisuddhanti."

(Artinya:)

"Dan apakah awal dari hal-hal yang bermanfaat?
Sila yang secara khusus dimurnikan dengan baik."

Sabda ini juga menunjukkan bahwa moralitas adalah awal dari semua hal yang bermanfaat. (Saṁyutta Nikāya, v, 143)

Lalu di dalam Mahāvagga Saṁyutta, Bāhiya Sutta, Buddha memberi instruksi kepada seorang bhikkhu, "Bahiya (Bāhiya), Anda bersihkan terlebih dahulu bagian awal dari hal-hal yang bermanfaat. Apakah bagian awal dari hal-hal yang bermanfaat itu? Yaitu sila yang dimurnikan dengan baik bersama dengan pandangan benar. Bahiya, bila Anda telah menegakkan sila yang murni dan pandangan benar, maka Anda berdiri di atas sila, bergantung pada sila, dan mengembangkan empat landasan kesadaran."

Jadi, kita seyogianya menegakkan sila yang murni terlebih dahulu sebelum kita meneruskan untuk mengembangkan konsentrasi dan kebijaksanaan. Para umat awam seyogianya secara cermat dan bersedia menjalankan lima peraturan moral dari Pancasila Buddhis untuk menghindari semua sepuluh perbuatan tak bajik yang dikenal dengan "akusala kammapatha", melakukan sepuluh perbuatan bajik yang disebut "kusala kammapatha" dan memurnikan batin dari kotoran batin kasar yang kasatmata (vītikkama kilesā).

Kemudian, mereka seyogianya mengembangkan adisīla, yakni sila yang lebih tinggi yang menuntun menuju Nibbana bila mereka menjalankan latihan Mulia Beruas Delapan, yakni Jalan Mulia yang terdiri dari Tiga Latihan Mulia. Mereka seyogianya menjalankan delapan atau sembilan peraturan moral dari Uposatha sila dan mematuhi Catupārisuddhi sīla bila mereka berlatih di sebuah pusat meditasi yang sesuai. Uposatha sila akan berfungsi sebagai Pātimokkhasaṁvara sīla bagi umat awam. Bagi para bhikkhu, mereka harus menjaga empat

jenis sila yang membentuk Catupārisuddhi sīla untuk menjadi murni dalam segala hal.

1.7 Lima Peraturan Moral (Pañca-sīla)

Latihan dasar yang perlu dipatuhi yang dianjurkan semua Buddha—hindari semua kejahatan, lakukanlah kebajikan, dan murnikanlah batin—adalah menjalankan lima peraturan moral. Pancasila Buddhis adalah peraturan dasar latihan moral bagi semua umat Buddha. Setiap orang seyogianya dengan tekun dan bersedia menjalankan peraturan-peraturan moral ini karena peraturan-peraturan moral ini menuntun ke jalan kehidupan yang mulia dan kebahagiaan serta kesejahteraan.

Cara menjalankan Pancasila Buddhis terdiri dari lima langkah berikut ini:

(1) Memohon Izin untuk Memberikan Penghormatan

Okāsa, Okāsa, Okāsa. Oh, Bhante, izinkanlah saya memberi penghormatan kepada Bhante. Agar terbebas dari semua kesalahanku yang terakumulasi dari perbuatan-perbuatan buruk yang dilakukan melalui jasmani, ucapan, dan pikiran; saya memberi penghormatan kepada Tiga Mestika: Buddha, Dhamma, dan Sanggha (Saṁgha) sekali, dua kali, tiga kali dengan menangkupkan kedua tanganku di atas keningku dengan penuh hormat dan kerendahan hati.

Karena perbuatan-perbuatan bajik yang kulakukan, semoga saya selalu terbebas dari empat alam rendah, tiga bencana (kelaparan, perang, wabah penyakit), delapan keadaan yang tidak mendukung untuk mewujudkan Dhamma, lima musuh umat manusia (air, api, pemimpin yang tidak baik, pencuri, orang jahat), empat hukum kehancuran atau kemalangan, lima bentuk kehancuran (kehilangan keluarga, kekayaan, kesehatan, moralitas, dan pandangan benar); dan pada kelahiranku

yang terakhir, semoga saya mencapai Jalan Kebijaksanaan (Magga), Buahnya (Phala), dan Nibbana.

(2) Memohon Pancasila Buddhis beserta Tiga Perlindungan Mulia

Seseorang bisa memohon Pancasila Buddhis dari Buddha, anggota Sanggha, atau guru yang berkebajikan.

Ahaṁ bhante,
tisaranena saha pañca-sīlaṁ dhammaṁ yācāmi.
Anuggahaṁ katvā, sīlaṁ detha me bhante.
Dutiyampi, ahaṁ bhante ... me bhante.
Tatiyampi, ahaṁ bhante ... me bhante.

Artinya:

Bhante, saya berharap untuk menjalankan lima peraturan moral beserta Tiga Perlindungan Mulia.
Bhante, anugerahkanlah kepadaku dengan membimbingku untuk menjalankan peraturan-peraturan itu dan Tiga Perlindungan.
Untuk kedua kalinya, Bhante ....
Untuk ketiga kalinya, Bhante ....

Bhikkhu: Yamahaṁ vadāmi taṁ vadetha.
Ulangilah kata-kata yang saya ucapkan.

Umat : Āma, bhante.
Ya, Bhante.

(3) Memberi Penghormatan kepada Buddha

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa. (Baca tiga kali)
Terpujilah Beliau Yang Mahamulia, Sang Arahat, Yang Telah Mencapai Pencerahan dengan Kemampuan Sendiri.

(4) Mengambil Tiga Perlindungan Mulia

Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
Saṅghaṁ saranaṁ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
Dutiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
Dutiyampi Saṅghaṁ saranaṁ gacchāmi.

Tatiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
Tatiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
Tatiyampi Saṅghaṁ saranaṁ gacchāmi.

Artinya:

Saya berlindung kepada Buddha.
Saya berlindung kepada Dhamma.
Saya berlindung kepada Sanggha.

Untuk kedua kalinya, saya berlindung kepada Buddha.
Untuk kedua kalinya, saya berlindung kepada Dhamma.
Untuk kedua kalinya, saya berlindung kepada Sanggha.

Untuk ketiga kalinya, saya berlindung kepada Buddha.
Untuk ketiga kalinya, saya berlindung kepada Dhamma.
Untuk ketiga kalinya, saya berlindung kepada Sanggha.

Bhikkhu : Tisaranagamanaṁ paripunnaṁ
Selesailah sudah pengambilan Tiga Perlindungan Mulia.

Umat : Āma, bhante.
Ya, Bhante.

(5) Mengambil Peraturan Latihan untuk Dijalankan

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan ‘menghindari pembunuhan makhluk hidup’.
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan ‘menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan’.
3. Kāmesumicchācāra veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan ‘menghindari perbuatan asusila’.
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan ‘menghindari berbohong [, berlidah bercabang, ucapan kasar, dan pembicaraan yang tidak berguna]’.
5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhāna veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan ‘menghindari minuman beralkohol, minuman hasil fermentasi [dan obat-obatan] yang memabukkan, yang mengondisikan kelengahan’.

Bhikkhu : Tisaranena saha pañcasīlaṁ dhammaṁ sādhukaṁ katvā appamādena sampādetha.
Jalankanlah dengan sungguh-sungguh lima peraturan latihan beserta Tiga Perlindungan ini dengan tekun dan dengan kesadaran yang mantap.

Umat : Āma, bhante.
Ya, Bhante.

1.8 Manfaat Menjalankan Pancasila Buddhis

1. Karena perbuatan jasmani dan ucapan seseorang yang dengan tekun menjalankan Pancasila Buddhis tidak tercela dan patut dipuji, maka ia memiliki sifat moral yang paling baik.

2. Karena ia menghindari perbuatan yang bisa membahayakan makhluk hidup apa pun, maka ia memberikan kedamaian dan kebahagiaan kepada semua makhluk hidup termasuk dirinya sendiri.

3. Karena ia dapat mencegah timbulnya kotoran batin kasar dan agresif seperti keserakahan (lobha) dan kemarahan (dosa) dalam batinnya, maka ia menikmati kedamaian dan kebahagiaan dengan segera.

4. Cinta kasih (mettā) dan belas kasih (karuṇā) berkembang dalam diri seseorang yang mempunyai sila yang baik. Jadi, wajahnya tenang, damai, dan menyenangkan. Orang-orang menyukai dan menghormatinya sehingga ia bisa memasuki lingkungan masyarakat mana pun dengan kemulian dan tiada canggung.

5. Pancasila Buddhis dianggap sebagai pakaian yang paling indah dan menarik serta parfum terbaik.

Keharuman bunga tidak dapat melawan arah angin,
demikian juga keharuman kayu cendana dan parfum.
Akan tetapi, keharuman dari orang-orang yang berkebajikan
dapat melawan arah angin dengan menyebar ke segala penjuru.
(Dhammapada 54)

6. Seorang yang bersila, karena kesadaran dan ketekunannya, akan berhasil dalam bisnis dan dalam mengumpulkan kekayaan.

7. Nama harumnya akan tersebar luas.

8. Di dalam Asaṅkheya Sutta, Buddha menasihati seseorang untuk menjaga kemurnian sila apabila ia berharap agar tampak menyenangkan di hadapan rekan-rekannya, memperoleh kekayaan, nama baik, dan kedudukan yang tinggi.

Ijjhati bhikkhave sīlavato cetopanidhi visuddhattā.
Semua harapan dari seseorang yang mempunyai
sila [yang murni] akan terpenuhi karena batinnya murni.

9. Seseorang dengan sila yang murni akan terbebas dari empat jenis bahaya:
   (1) ia terbebas dari bahaya menyalahkan diri sendiri.
   (2) ia terbebas dari bahaya disalahkan atau dicela orang lain.
   (3) ia terbebas dari bahaya dihukum oleh undang-undang; dan
   (4) ia akan terbebas dari bahaya dilahirkan kembali di alam yang menyedihkan setelah meninggal.

10. Ia akan terbebas dari kegelisahan dan kebingungan pada saat meninggal, dengan mengingat perbuatan-perbuatan bajik yang telah ia lakukan.

11. Ia akan dilahirkan kembali di alam bahagia setelah meninggal.

Setiap orang seyogianya mau dan dengan tekun menjalankan peraturan-peraturan moral dari Pancasila Buddhis karena manfaatnya sangat besar dan menimbulkan akibat-akibat buruk yang mengerikan jika seseorang melanggar peraturan-peraturan itu.

Jika setiap orang menjalankan Pancasila Buddhis dengan tekun, maka akan ada kedamaian abadi di seluruh dunia. Oleh karena itu, Pancasila Buddhis dianggap sebagai "Pelindung Dunia".

Ada catatan-catatan dari kerajaan-kerajaan kuno tempat terjadinya wajib militer yang sangat berat dan kelaparan ketika raja, para menterinya, para pejabat, dan warga tidak menjalankan Pancasila Buddhis.

Akan tetapi, ketika setiap orang di dalam kerajaan itu menjalankan Pancasila Buddhis dengan penuh hormat, iklim menjadi normal

dengan hujan yang teratur sehingga para petani dapat berhasil menanam tanaman pangan dan kerajaan menjadi makmur.

Jadi, Pancasila Buddhis juga disebut 'Nicca sīla', artinya 'peraturan-peraturan latihan yang perlu selalu dijalankan' atau 'Garudhamma sīla', artinya 'peraturan-peraturan latihan yang perlu dijalankan dengan penuh hormat dan penuh perhatian'.

1.9 Ājīvaṭṭhamaka Sīla (Ādibrahmacariya Sīla)

Ājīvaṭṭhamaka Sīla berarti latihan moral dengan menggunakan penghidupan [benar] sebagai peraturan latihan kedelapan.

Latihan moral ini juga disebut Ādibrahmacariya Sīla, artinya latihan moral yang berfungsi sebagai bagian awal dari latihan mulia.

Ājīvaṭṭhamaka Sīla terdiri dari delapan peraturan latihan yang secara langsung berusaha untuk mematuhi tiga pokok Jalan Mulia yang membentuk Latihan Moralitas—yakni: sammā vācā (ucapan benar), sammā kammanta (perbuatan benar), dan sammā ājīva (penghidupan benar).

Cara menjalankan Ājīvaṭṭhamaka Sīla sama dengan menjalankan Pancasila Buddhis. Hanya ada beberapa perubahan pada langkah (2) dan (5).

(1) Memohon izin untuk memberi penghormatan—seperti pada bagian Pancasila Buddhis.

(2) Memohon Ājīvaṭṭhamaka Sīla beserta Tiga Perlindungan Mulia:

Ahaṁ bhante,
tisaranena saha ājīvaṭṭhamaka sīlaṁ dhammaṁ yācāmi.
Anuggahaṁ katvā, sīlaṁ detha me bhante.

Dutiyampi, ahaṁ bhante ... me bhante.
Tatiyampi, ahaṁ bhante … me bhante.

Artinya:

Bhante, saya berharap untuk menjalankan delapan peraturan moral dengan berpenghidupan benar sebagai peraturan kedelapan beserta Tiga Perlindungan Mulia.
Bhante, anugerahkanlah kepadaku dengan membimbingku untuk menjalankan peraturan-peraturan latihan itu dan Tiga Perlindungan.
Untuk kedua kalinya, Bhante ….
Untuk ketiga kalinya, Bhante ….

(3) Memberi penghormatan kepada Buddha—seperti pada bagian Pancasila Buddhis.

(4) Mengambil Tiga Perlindungan Mulia—seperti pada bagian Pancasila Buddhis.

(5) Mengambil peraturan latihan untuk dijalankan:

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari pembunuhan makhluk hidup.
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan.
3. Kāmesumicchācāra veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari perbuatan asusila [dan kesenangan indriawi yang salah].
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari ucapan yang tidak benar.

5. Pisuṇāvācā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari berlidah bercabang.
6. Pharusāvācā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari ucapan kasar.
7. Samphappalāpavācā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari gosip dan pembicaraan yang tidak berguna.
8. Micchājīvā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari penghidupan yang salah.

Bhikkhu : Tisaraṇena saha ājīvaṭṭhamaka sīlaṁ dhammaṁ sādhukaṁ katvā appamādena sampādetha.
Jalankanlah dengan sungguh-sungguh delapan peraturan moral dengan penghidupan benar sebagai peraturan kedelapan beserta Tiga Perlindungan Mulia dengan tekun dan dengan kesadaran yang mantap.

Umat : Āma, bhante.
Ya, Bhante.

1.10 Kesamaan Pancasila Buddhis dan Ājīvaṭṭhamaka Sīla

Pancasila Buddhis dan Ājīvaṭṭhamaka Sīla memiliki arti yang sama. Di dalam Pancasila Buddhis, menghindari semua empat ucapan yang tidak bermoral digabungkan sebagai peraturan moral yang keempat. Pada sila kelima, alih-alih menghindari penghidupan yang salah, ditekankan untuk menghindari mengonsumsi minuman beralkohol, minuman hasil fermentasi [dan obat-obatan] yang memabukkan yang mengondisikan kelengahan.

Sebenarnya, bila seseorang menghindari tiga perbuatan jasmani

yang tidak bermoral dan empat ucapan yang tidak bermoral, maka penghidupannya secara otomatis akan menjadi benar dan murni. Tentu saja ia juga harus menghindari penghidupan salah apa pun yang membahayakan dirinya atau orang lain, misalnya berdagang senjata, racun, minuman keras, narkotika dan obat-obat berbahaya, hewan-hewan hidup, dan manusia.

Di sisi lain, meskipun menghindari minuman keras tidak ditetapkan secara spesifik di dalam Ājīvaṭṭhamaka Sīla, sila ini sudah dimasukkan di dalam sila ketiga (kāmesumicchācārā virati) yang benar-benar berarti menghindari kesenangan indriawi yang tidak patut. Menghindari minuman keras ditekankan di dalam Pancasila Buddhis; karena, bila seseorang mabuk, maka ia akan kehilangan rasa penilaian [mana yang benar dan mana yang salah] dan juga moral yang malu berbuat jahat dan moral yang takut berbuat jahat kemudian ia mungkin melakukan semua perbuatan yang tidak bermoral.

Para pemula yang ingin mengikuti Jalan Mulia Beruas Delapan seyogianya terlebih dahulu menjalankan Ājīvaṭṭhamaka Sīla. Bagi mereka yang menjalankan Pancasila Buddhis, mereka tidak perlu secara khusus menjalankan Ājīvaṭṭhamaka Sīla. Dewasa ini, umat Buddha awam biasanya menjalankan Pancasila Buddhis.

1.11 Peraturan-peraturan Uposatha (Uposatha Sila)

Umat Buddha yang saleh biasanya menjalankan delapan atau sembilan peraturan moral sebagai pengganti Pancasila Buddhis pada hari-hari Uposatha untuk memperoleh kebajikan yang lebih besar. Peraturan-peraturan moral yang khusus ini disebut peraturan-peraturan Uposatha (Uposatha Sila). Uposatha berarti hidup dengan perilaku yang baik.

Dalam menjalankan Uposatha Sila, seseorang menjalankan delapan atau sembilan peraturan dan harus menghindari semua kegiatan

seksual dan menghindari makan makanan setelah tengah hari sampai fajar hari berikutnya. Seseorang juga harus menghindari menikmati musik, lagu, tarian, dan menghindari menggunakan parfum, kosmetik, tempat duduk dan ranjang yang tinggi atau mewah. Tujuan dari penghindaran ini adalah untuk mengendalikan hawa nafsu, keangkuhan, haus-damba, dan kemelekatan seseorang pada objek-objek indriawi.

Mereka yang menjalankan meditasi di pusat meditasi diwajibkan untuk menjalankan Uposatha sila (Delapan sila) untuk memurnikan batin mereka dari hawa nafsu dan kotoran batin kasar lainnya sehingga mereka bisa maju lebih cepat dalam meditasi mereka.

Cara untuk menjalankan Uposatha Sila sama dengan cara menjalankan Pancasila Buddhis pada langkah-langkah (1), (3), (4); langkah-langkah (2) dan (5) dijelaskan secara terperinci di bawah ini:

(1) Memohon izin untuk memberikan penghormatan kepada Tiga Mestika:

Okāsa, okāsa, okāsa ....

(2) Memohon Uposatha Sila beserta Tiga Perlindungan Mulia.

Ahaṁ bhante, tisaraṇena saha
aṭṭhaṅgasamannāgataṁ (navaṅga sammannāgataṁ)
uposathasīlaṁ dhammaṁ yācāmi.
Anuggahaṁ katvā, sīlaṁ detha me bhante.
Dutiyampi, ahaṁ bhante … me bhante.
Tatiyampi, ahaṁ bhante … me bhante.

Artinya :

Bhante, saya berharap untuk menjalankan aṭṭhaṅga-sīla (navaṅga-sīla)

yang terdiri dari delapan (sembilan) sila beserta Tiga Perlindungan Mulia.
Bhante, anugerahkanlah kepadaku dengan membimbingku untuk menjalankan peraturan-peraturan itu dan Tiga Perlindungan.
Untuk kedua kalinya, Bhante ….
Untuk ketiga kalinya, Bhante ….

Bhikkhu : Ya mahaṁ vādāmi taṁ vadetha.
Ulangilah kata-kata yang saya ucapkan.

Umat : Āma, bhante.
Ya, Bhante.

(3) Memberi penghormatan kepada Buddha.

(4) Mengambil Tiga Perlindungan Mulia.

(5) Mengambil peraturan-peraturan latihan untuk dijalankan.

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari pembunuhan makhluk hidup.
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan.
3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari kehidupan tidak suci.
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari berbohong [, berlidah bercabang, ucapan kasar, dan pembicaraan yang tidak berguna].
5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhāna veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari minuman ber-

alkohol, minuman hasil fermentasi [dan obat-obatan] yang memabukkan, yang mengondisikan kelengahan.

6. Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari makan pada waktu yang salah (setelah tengah hari sampai fajar hari berikutnya).
7. Naccagīta-vādita-visūkadassana-mālāgandha-vilepanadhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari menonton hiburan tari-tarian, nyanyian, dan musik [yang merupakan rintangan-rintangan bagi Latihan Mulia]; dan juga menghindari pengenaan untaian bunga, wangi-wangian, urapan kosmetik, perhiasan, dan dandanan—pengondisi "persolekan".
8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
   Saya mengambil peraturan latihan menghindari pembaringan yang tinggi dan besar.
9. (Untuk menjalankan Navaṅga-sīla)
   Yathābalaṁ mettāsahagatena cetasā sabbavantaṁ lokaṁ phrittvā vihārāmi.
   Saya akan berusaha semampuku menyebarkan metta (cinta kasih) ke seluruh arah kepada semua makhluk hidup.

Bhikkhu : Tisaranena saha aṭṭhaṅga (navaṅga) samannāgataṁ uposathasīlaṁ dhammaṁ sādhukaṁ katvā appamā-dena sampādetha.
Jalankanlah dengan sungguh-sungguh Uposatha Sila yang terdiri dari delapan (sembilan) sila dengan tekun dan kesadaran yang mantap.

Umat : Āma, bhante.
Ya, Bhante.

1.12 Rencana untuk Menjalankan Uposatha Sila

1. Jika seseorang bermaksud menjalankan Uposatha sila pada hari berikutnya, maka ia seyogianya melakukan pekerjaan rumah tangga terlebih dahulu karena tidak cocok melakukan pekerjaan rumah tangga ketika ia menjalankan Uposatha sila.

2. Pada hari seseorang akan menjalankan Uposatha sila, ia seyogianya bangun lebih awal, membersihkan dirinya, memakai pakaian bersih dan menjaga kemurnian batinnya.

3. Seseorang seyogianya terlebih dahulu tidak memakai parfum dan kosmetik, tidak memakai bunga-bungaan ataupun mempercantik dirinya. Ia harus mengendalikan diri dari segala jenis tindakan untuk mempercantik dirinya yang bertentangan dengan Uposatha sila.

4. Seseorang seyogianya mengambil Uposatha sila sedini mungkin untuk dijalankan pada hari tersebut.

5. Setelah mengambil peraturan latihan itu, seseorang seyogianya merenungkan sifat-sifat luhur Buddha, Dhamma, atau Sanggha, atau menjalankan meditasi yang sesuai di tempat yang sunyi.

6. Seseorang bisa melakukan meditasi duduk selama satu jam, meditasi jalan selama satu jam, dan mengulangi cara itu. Ia juga bisa bermeditasi dengan posisi berdiri atau berbaring. Bila ia tidak ingin bermeditasi lagi, ia boleh membaca buku-buku Dhamma atau membaca ajaran-ajaran Buddha.

7. Ia juga seyogianya mendengarkan khotbah Dhamma jika ada seseorang yang membabarkan Dhamma, atau ia boleh mendengarkan khotbah dari kaset. Ia juga boleh berdiskusi Dhamma dengan teman-teman Dhammanya.

8. Pada waktu senja, ia seyogianya merasa gembira merenungkan bagaimana ia telah melewatkan hari tersebut seperti orang-orang

mulia (ariya) dengan menjalankan sila, mengembangkan konsentrasi, dan kebijaksanaan.

9. Saat hari berganti fajar pada hari berikutnya, ketika ia hendak keluar dari Uposatha sila, Uposatha silanya otomatis berakhir dan hanya Pancasila Buddhis yang akan tinggal padanya.

10. Seseorang boleh menjalankan Uposatha sila, baik untuk jangka waktu tertentu maupun sepanjang hidup. Setidak-tidaknya seseorang seyogianya terus menjalankan Uposatha sila selama satu hari pada hari-hari istimewa (hari-hari Uposatha).

1.13 Manfaat Menjalankan Uposatha Sila

Karena Uposatha sila mencakup semua peraturan Pancasila Buddhis dan beberapa peraturan lagi, dengan berusaha keras untuk memurnikan batin lebih lanjut daripada yang dicapai dengan Pancasila Buddhis, maka manfaat menjalankan Uposatha sila akan jauh lebih besar daripada manfaat menjalankan Pancasila Buddhis.

Dalam menjalankan Uposatha sila, hanya dengan berusaha mengendalikan diri untuk tidak melanggar peraturan-peraturan tidak akan memberikan manfaat sebanyak yang patut diterima seseorang. Hanya jika ia bisa berusaha untuk menjaga kemurnian batinnya, maka manfaatnya akan menjadi besar dan luas.

Bagaikan seorang perempuan yang harus membersihkan dirinya dan rambutnya sebelum ia berusaha untuk mempercantik dirinya dengan berbagai kosmetik, parfum, dan perhiasan-perhiasan agar kelihatan cantik dan harum, demikian pula seseorang yang ingin menjalankan Uposatha sila, seyogianya memurnikan batinnya untuk terbebas dari keserakahan, kemarahan, keangkuhan, pandangan salah, iri hati, dan kotoran-kotoran batin lainnya untuk memperoleh manfaat terbesar dari menjalankan Uposatha sila:

1. Seseorang yang menjalankan Uposatha sila akan memperoleh kekayaan dan kekuatan yang besar.
2. Bahkan seorang raja dunia pada masa yang akan datang bisa menjadi seorang raja dunia hanya jika ia menjalankan Uposatha sila.
3. Seseorang akan memperoleh manfaat setahap demi setahap menikmati kekayaan dan kemewahan yang sangat besar sebagai makhluk surgawi dan manusia sepanjang saṁsāra (kelahiran kembali yang berulang-ulang) sampai ia akhirnya mencapai Nibbana.
4. Dalam kehidupan sekarang, seseorang akan menjadi jujur, berbudi luhur, dan baik, dengan demikian ia akan disenangi dan disukai banyak orang dan juga makhluk-makhluk surgawi.
5. Ada banyak cerita tentang makhluk-makhluk dewi seperti: Uttara (Uttarā), Sonadinna (Soṇadinnā), dan Uposatha (Uposathā) yang menerima kemewahan surgawi yang sangat besar karena telah menjalankan Uposatha sila dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya sebagai manusia.

Selama pemerintahan Raja Brahmadatta di Kota Baranasi (Bārānasī) kuno, Bodhisatta adalah seorang pria miskin bernama Ganggamala (Gaṅgamāla). Beliau bekerja pada seorang pria kaya bernama Sucipariwara (Suciparivāra). Pria kaya dan istrinya menjalankan Uposatha sila enam hari sebulan. Setiap pelayan dalam rumah tangga mereka juga melakukan hal yang sama.

Pada suatu hari Uposatha, Bodhisatta pergi bekerja lebih awal pada pagi hari tanpa mengetahui bahwa hari itu adalah hari Uposatha. Ketika beliau kembali pada saat matahari terbenam, beliau menemukan bahwa orang-orang lain sedang menjalankan Uposatha sila. Jadi, beliau meminta izin dari pria kaya itu untuk mengizinkannya menjalankan Uposatha sila untuk sisa hari itu. Pada malam hari, beliau menderita sakit perut yang parah karena flatulensi (perut kembung) karena beliau tidak makan makanan apa pun seharian.

Meskipun pria kaya itu menyuruhnya untuk makan, beliau me-

nolak. Pada saat fajar, rasa sakit itu menjadi begitu berat sehingga beliau pingsan. Pagi itu, raja mengelilingi kota dengan segala kebesarannya. Ketika melihat kemegahan dari kemewahan kerajaan, beliau ingin sekali menjadi seorang raja dan meninggal dunia. Dengan segera beliau dikandung di dalam rahim ratu sebagai hasil dari menjalankan Uposatha sila selama setengah hari. Ketika dilahirkan, beliau diberi nama Udayakumara (Udayakumāra). Ketika dewasa, beliau menjadi seorang Raja Baranasi yang terkenal.

Di kota kuno Saketa (Sāketa) ada seorang umat awam wanita (upasika) bernama Uposatha. Ia memiliki keyakinan (saddhā) dan moralitas (sila). Ia menyokong Sanggha dengan empat kebutuhan pokok. Ia biasanya menjalankan delapan Uposatha sila pada hari-hari Uposatha. Ia sering mendengarkan khotbah-khotbah dari Buddha dan juga dari siswa-siswa-Nya. Ia berlatih meditasi dan segera menjadi seorang pemasuk arus (Sotapanna).

Pada saat itu ia mendengar dari beberapa khotbah bahwa Taman Nandawana (Nandavana) di surga Tawatingsa (Tāvatiṁsā) sangat menyenangkan dan mengasyikkan. Jadi, ia berkeinginan untuk berada di taman itu. Ketika ia meninggal dunia, ia terlahir kembali di Tawatingsa sebagai seorang gadis surgawi, bernama Uposatha di Taman Nandawana.

Buddha berkata, "Seseorang yang mempunyai sila yang baik karena ia mempunyai batin yang murni, maka keinginannya akan terpenuhi, apa pun yang dipikirkannya." Ini karena seseorang yang bermoral mempunyai kehendak yang murni, yang bersama dengan keinginannya yang kuat, keinginannya akan terpenuhi, apa pun yang ia inginkan.

1.14 Menjalankan Catupārisuddhi Sīla

1.14.1 Menjalankan Pātimokkhasaṁvara Sīla

Catupārisuddhi Sīla, sila untuk kemurnian secara keseluruhan terdiri dari empat sila pokok yang disebut Pātimokkhasaṁvara sīla, Indriyasaṁvara sīla, Ājīvapārisuddhi sīla, dan Paccayasannissita sīla. Dari keempat sila ini, Pātimokkhasaṁvara sīla seyogianya dijalankan dengan keyakinan (saddhā) karena sila itu disempurnakan dengan keyakinan. Pemakluman peraturan-peraturan latihan adalah di luar wewenang para siswa dan Buddha memaklumkan peraturan-peraturan latihan itu dengan melihat bahwa peraturan-peraturan latihan itu penting bagi kehidupan moral yang murni. Jadi, para bhikkhu seyogianya menjalankan peraturan-peraturan latihan tanpa kecuali dengan keyakinan dan sepenuhnya menyempurnakan peraturan-peraturan latihan itu tanpa memperhatikan kehidupan.

Sebagaimana yang telah dikatakan bahwa bagaikan seekor burung kuau melindungi telur-telurnya, atau seekor lembu yak [melindungi] ekornya, atau seorang ibu [melindungi] anak tunggalnya yang tercinta, atau seorang bermata tunggal [melindungi] matanya yang tersisa; jadi, dengan cara yang sama seseorang seyogianya melindungi silanya dengan sangat bijaksana dan cermat (berhati-hati untuk tidak melakukan kesalahan secara moral) sepanjang waktu.

Telah dikatakan juga, "Demikianlah, wahai Raja, siswa-siswa-Ku tidak akan melanggar peraturan-peraturan latihan yang telah kumaklumkan untuk mereka, meskipun untuk hidup." (Aṅguttara, iv, 201). Dan dalam pengertian ini, pahamilah kisah-kisah yang diceritakan oleh para Thera (para bhikkhu sepuh) yang diikat oleh para pencuri di dalam sebuah hutan.

Dikatakan bahwa di Hutan Himalaya, para pencuri mengikat seorang Thera dengan tumbuhan akar hitam menjalar dan menyuruh-

nya berbaring. Sang Thera, tanpa berusaha untuk memotong tumbuhan akar menjalar itu, berbaring di sana selama tujuh hari dengan menjalankan meditasi pandangan terang (wipassana). Ia mencapai Anagami (Anāgāmi) Magga dan Phala, dan meninggal sebagai Seorang Yang Tidak Kembali Lagi dengan terlahir kembali di alam Brahma.

Kemudian, di Pulau Tambapanni (Tambapaṇṇi), Sri Lanka, para pencuri mengikat seorang Thera dengan tali akar tumbuhan menjalar dan menyuruhnya berbaring. Ketika terjadi kebakaran hutan, Sang Thera tidak memotong akar tumbuhan menjalar itu, tetapi menegakkan pandangan terang dan mencapai Nibbana bersamaan dengan kematiannya.

Oleh karena itu, untuk menjaga agar Patimokkha tetap murni, orang-orang yang jujur akan memberikan hidup mereka daripada melanggar peraturan-peraturan moral yang ditetapkan oleh Sang Penyelamat Dunia.

1.14.2 Menjalankan Indriyasaṁvara Sīla

Karena pengendalian Patimokkha perlu dijalankan dengan keyakinan, Indriyasaṁvara sīla seyogianya juga dijalankan dengan kesadaran (sati); karena sila ini disempurnakan dengan kesadaran. Bila objek-objek indra dijaga dengan baik dengan kesadaran, maka objek-objek indra itu tidak akan diserang oleh keserakahan, niat jahat, dan kotoran-kotoran batin lainnya.

Di sini, seseorang seyogianya merenungkan Āditta Sutta (Khotbah Api) yang mana Buddha berkata, “Para Bhikkhu, lebih baik mata ini ditusuk dan diaduk dengan batang besi yang sangat panas, yang sedang membara, yang apinya sedang berkobar-kobar, yang berpijar-pijar daripada mencengkeram secara terperinci tanda-tanda dari objek-objek yang tampak, yang terlihat oleh mata. Tidaklah bijak-

sana dan tidak bermanfaat memperhatikan rincian-rincian dari objek yang tampak karena hal-hal ini akan membedakan seseorang sebagai seorang pria atau seorang wanita dan menyebabkan kotoran-kotoran batin muncul di mata.”

Bila pengendalian objek-objek indra tidak dilakukan dengan baik, maka Pātimokkha-saṁvara sīla tidak akan bertahan, tidak akan bertahan lama, bagaikan tanaman yang tidak dipagar dengan baik. Jika objek-objek indra tidak dijaga dengan baik, maka objek-objek indra itu akan diserang oleh kotoran-kotoran batin seperti sebuah desa dengan gerbang terbuka [akan diserang] oleh para pencuri. Dan hawa nafsu akan merembes ke dalam batinnya seperti air hujan yang merembes ke dalam rumah yang beratap buruk.

“Di antara objek-objek yang tampak, suara-suara, bau-bauan,
Cita rasa, dan yang dapat disentuh, jagalah indra-indra itu;
Karena apabila gerbang-gerbang ini terbuka dan tidak dijaga,
Maka para pencuri akan masuk dan menyerang seakan-akan
itu adalah sebuah desa.”

“Sama seperti sebuah rumah beratap buruk,
Air hujan akan merembes ke dalam.
Demikian juga batin yang tidak dikembangkan dengan baik,
Hawa nafsu akan menembus ke dalamnya.”

(Dhammapada 13)

Bila pengendalian objek-objek indra dilakukan dengan baik, Pātimokkhasaṁvara sīla benar-benar akan bertahan dan bertahan lama, seperti tanaman yang berpagar baik. Dan tidak akan diserang oleh kotoran-kotoran batin perampok, seperti sebuah desa dengan gerbang-gerbang yang dijaga dengan baik, tidak akan [diserang] oleh para pencuri. Dan hawa nafsu tidak akan merembes ke dalam batinnya, seperti air hujan yang tidak akan [merembes] ke dalam rumah yang beratap baik.

Batin ini bergerak sangat cepat dan senantiasa berubah-ubah. Jadi, pengendalian objek-objek indra seyogianya dilakukan dengan menyingkirkan hawa nafsu yang telah muncul dengan perenungan kejijikan, seperti yang dilakukan oleh Wanggisa (Vaṅgīsa) Yang Mulia segera setelah ia ditahbiskan. Ketika ia sedang pergi mengumpulkan derma makanan (berpindapata) di kota, hawa nafsu muncul dalam dirinya saat melihat seorang wanita yang sangat cantik. Lantas ia berkata kepada Ananda (Ānanda) Yang Mulia, "Bhante, saya terbakar oleh hawa nafsu dan api (nafsu) yang berkobar-kobar menguasai batinku. Saya mohon kepada Bhante untuk berbelas kasih kepadaku dan memberitahukan cara memadamkannya."

Sang Thera berkata, "Batin Anda terbakar karena persepsi yang salah. Janganlah melihat tanda kecantikan itu karena itulah yang menimbulkan hawa nafsu. Kembangkan meditasi tentang kejijikan dan pusatkan batinmu pada tanda kejijikan itu. Perhatikan semua bentukan itu sebagai hal yang bertentangan, yang menyakitkan, sebagai penderitaan, karena bentukan-bentukan itu muncul dan lenyap terus-menerus. Jangan melihat bentukan-bentukan itu sebagai diri atau orang; padamkanlah hawa nafsu yang kuat itu, dan jangan pernah membiarkannya membakar dirimu lagi."

Wanggisa Yang Mulia membuang hawa nafsu itu dan meneruskan pindapatanya. (Saṁyutta Nikāya, i, 188)

Selain itu, seorang bhikkhu yang sedang mengupayakan pengendalian objek-objek indra seyogianya seperti Cittagutta Thera yang tinggal di dalam gua besar Kurandaka (Kuraṇḍaka) dan seperti Mahamitta (Mahāmitta) Thera yang tinggal di Arama Coraka.

Di dalam Gua Kurandaka ada lukisan-lukisan tentang Pelepasan Kehidupan Duniawi dari Tujuh Buddha. Sejumlah bhikkhu yang sedang berjalan-jalan di tempat tinggal itu melihat lukisan-lukisan itu dan berkata, "Betapa indah lukisan itu, Bhante."

Sang Thera berkata, "Selama lebih dari enam puluh tahun, Awuso (āvuso[22]), saya sudah tinggal di dalam gua ini dan saya tidak mengetahui bahwa ada lukisan-lukisan yang indah di dinding-dinding gua. Sekarang, hari ini, saya mengetahuinya melalui mereka yang berpenglihatan bagus."

Ini adalah bukti bahwa Sang Thera belum pernah mengangkat matanya dan melihat ke dinding-dinding gua. Ia juga belum pernah melihat ke atas pada sebuah pohon kayu besi besar yang ada di jalan masuk gua itu. Ia mengetahui pohon itu sedang berbunga ketika ia melihat kelopak-kelopak bunganya di atas tanah setiap tahun.

Raja mendengar kebajikan besar dari Sang Thera dan mengundangnya tiga kali, ingin memberi penghormatan kepadanya. Ketika Thera itu tidak datang, raja melarang semua wanita di kota menyusui bayi-bayi, "Selama Sang Thera tidak datang, biarkan anak-anak menangis tanpa susu!"

Karena belas kasih kepada anak-anak, Sang Thera pergi ke Mahagama (Mahāgāma). Raja meminta agar beliau dibawa masuk ke istana dalam, memberi penghormatan kepadanya, dan mempersembahkan makanan. Selama beliau tinggal di istana itu selama tujuh hari, baik itu adalah raja maupun ratu yang memberikan penghormatan, Sang Thera berkata, "Semoga Raja bahagia."

Para bhikkhu berkata, "Mengapa, Bhante, baik itu adalah raja maupun ratu yang memberikan penghormatan, Anda selalu berkata, 'Semoga Raja bahagia?'" Sang Thera menjawab, "Awuso, saya tidak memperhatikan apakah itu adalah raja atau ratu."

Raja memperhatikan bahwa Sang Thera tidak bahagia di dalam istana, jadi ia mengizinkan Sang Thera untuk kembali ke gua besar di

22 Panggilan keakraban sesama bhikkhu, terutama bhikkhu senior terhadap bhikkhu junior; atau panggilan akrab bhikkhu kepada seorang umat atau dayaka-nya; artinya sahabat, tuan, saudara.

Kurandaka. Ketika beliau kembali ke tempat tinggalnya, beliau melakukan meditasi sepanjang malam dengan berjalan mondar-mandir di dalam gua.

Sesosok dewa yang tinggal di atas pohon kayu besi itu berdiri dengan sebuah kayu obor. Lalu Sang Thera gembira memperhatikan bahwa objek meditasinya menjadi sangat jelas dan terang. Segera setelah tengah malam, beliau mencapai Kearahatan, membuat seluruh batuan bergema.

Ibu dari Mahamitta (Mahāmitta) Thera menderita penyakit kanker payudara yang berbahaya. Karena ia tidak tersembuhkan dengan obat apa pun yang tersedia, maka ia mengirim putrinya yang merupakan seorang bhikkhuni kepada abangnya untuk meminta obat. Dia pun pergi dan memberitahukan abangnya.

Sang Thera berkata, "Saya tidak mengetahui cara mengumpulkan akar-akaran dan tanaman serta membuat obat dari bahan-bahan itu. Akan tetapi, saya akan memberitahukanmu sebuah obat: sejak saya meninggalkan keduniawian, saya belum pernah melanggar peraturan-peraturan latihanku untuk mencegah objek-objek indra melihat bentuk tubuh dari lawan jenis dengan nafsu. Melalui pernyataan kebenaran ini, semoga ibuku sembuh. Pergilah dan beritahukan ibu hal ini dan gosoklah badannya."

Ia pun pergi kepada ibunya dan mengulangi pernyataan kebenaran itu ketika ia menggosok dada ibunya. Pada saat itu juga, tumor payudara itu hilang, menyusut bagaikan gelembung buih. Sang ibu bangun dan bersorak, "Seandainya Buddha masih hidup, tentu Beliau akan memuji seorang bhikkhu seperti putraku."

1.14.3 Menjalankan Ājīvapārisuddhi Sīla

Ājīvapārisuddhi Sīla, pemurnian penghidupan, seyogianya dijalankan dengan bersemangat (viriya) karena sila ini dijalankan dengan semangat, karena menghindari penghidupan salah akan berhasil pada seseorang yang mengerahkan semangat dengan benar. Dengan semangat, seseorang (bhikkhu) menghindari pencaharian salah yang tidak patut dan mencari jenis pencaharian yang benar dengan pergi mengumpulkan derma makanan (berpindapata), dan sebagainya, menghindari apa yang merupakan sumber yang tidak murni, seakan-akan itu adalah seekor ular beracun, dan mendapatkan kebutuhan-kebutuhan dari sumber yang murni.

Ia tidak boleh melanggar enam peraturan latihan yang dimaklumkan Buddha berkenaan dengan penghidupan. Jadi, ia harus menjalankan peraturan-peraturan berikut ini dengan ketat:

(i) Dengan sebab dan alasan penghidupan, seseorang yang berhasrat jahat, menjadi mangsa hasrat jahat, berkoar tentang pencapaian (daya supramanusia) yang dimiliki para ariya dengan mengatakan bahwa ia mencapai jhana (jhāna), magga, dan phala, meskipun ia tidak memilikinya.

(ii) Dengan sebab dan alasan penghidupan, ia bertindak sebagai penghubung atau perantara perkawinan.

(iii) Dengan sebab dan alasan penghidupan, ia berbohong, "Seorang bhikkhu yang tinggal di wihara Anda adalah seorang Arahat."

(iv) Dengan sebab dan alasan penghidupan, ia (bhikkhu) makan makanan bagus yang telah ia minta untuk dirinya sendiri, meskipun ia tidak sakit.

(v) Dengan sebab dan alasan penghidupan, seorang bhikkhuni yang tidak sakit, makan makanan bagus yang telah ia minta untuk dirinya sendiri.

(vi) Dengan sebab dan alasan penghidupan, seseorang (bhikkhu) yang tidak sakit, makan kari atau nasi yang telah ia minta untuk dirinya sendiri.

Selain itu, seorang bhikkhu harus menghindari upaya yang tidak patut dengan merencanakan kejahatan, membicarakan, mengisyarat-

kan, meremehkan, mengejar perolehan dengan perolehan dengan hasrat jahat untuk mendapatkan perolehan yang lebih besar, kehormatan, dan kemasyhuran.

Merencanakan kejahatan adalah menolak kebutuhan-kebutuhan dengan niat buruk untuk mendapatkan kebutuhan-kebutuhan yang lebih banyak dan lebih baik. Di sini, para kepala rumah tangga mengundang para bhikkhu untuk menerima jubah, makanan derma, tempat tinggal, dan obat-obatan penyembuh penyakit. Seseorang (bhikkhu) yang berhasrat jahat berkata, "Apa yang harus dilakukan seorang petapa dengan jubah yang mahal, makanan derma yang mahal, tempat tinggal yang mahal, dan obat-obatan penyembuh penyakit yang mahal? Sepatutnya seorang petapa mengumpulkan kain-kain buangan dari tanah pekuburan dan membuatnya menjadi jubah kain perca untuk dipakai. Sepatutnya seorang petapa pergi mengumpulkan derma makanan (berpindapata) setiap hari dan tinggal di bawah pohon."

Oleh karena itu, ia memakai jubah yang kurang bagus, makan makanan derma yang kurang bagus, memakai tempat tinggal yang kurang bagus, dan obat-obatan penyembuh penyakit yang kurang bagus. Para kepala rumah tangga akan berpikir, "Petapa ini mempunyai sedikit keinginan, merasa puas, menyukai kesunyian, dan bersemangat." Jadi, mereka mempersembahkan jubah-jubah mahal, makanan derma yang bagus, tempat tinggal yang bagus, dan obat-obatan penyembuh penyakit yang mahal kepadanya.

Membicarakan adalah memengaruhi, membujuk, menyarankan, menyanjung-nyanjung, berbicara seperti sup kacang dengan hasrat jahat untuk mendapatkan kebutuhan-kebutuhan. Menyanjung-nyanjung adalah berbicara merendah, selalu mempertahankan sikap merendah. Berbicara seperti sup kacang adalah serupa dengan sup kacang karena sama seperti saat kacang-kacangan dimasak, hanya sedikit yang tidak masak dan sisanya menjadi masak; demikian pula, dengan

berbicara sedikit kebenaran dan banyak kebohongan disebut berbicara seperti sup kacang.

Mengisyaratkan adalah memberikan tanda, atau membuat pembicaraan yang tidak langsung, atau pembicaraan yang berputar-putar dengan niat buruk untuk mendapatkan kebutuhan-kebutuhan. Pada suatu ketika seorang bhikkhu yang disokong oleh sebuah keluarga (umat) masuk ke dalam rumah itu hendak makan dan duduk. Nyonya rumah itu enggan memberikan. Setelah mengatakan bahwa tidak ada nasi, ia pergi ke rumah tetangga seakan-akan untuk mendapatkan nasi. Bhikkhu itu masuk ke ruang penyimpanan. Sambil melihat-lihat, ia melihat tebu di sudut [ruangan], gula di dalam mangkuk, seikat ikan asin di dalam keranjang, beras di dalam sebuah wadah, dan gi di dalam sebuah kendi. Ia keluar dan duduk. Ketika nyonya rumah itu kembali, ia berkata, "Saya tidak mendapatkan nasi."

Bhikkhu itu berkata, "Umat awam, saya baru saja melihat tanda bahwa makanan derma tidak akan mudah diperoleh hari ini … saya tadi melihat seekor ular yang seperti sebatang tebu di sudut [ruangan] dan mencari sesuatu untuk memukulnya; saya melihat sebuah batu seperti segumpal gula di dalam mangkuk. Bila ular itu dipukul dengan batu, ular itu mengembangkan kerudung kepala seperti seikat ikan asin di dalam keranjang dan gigi-giginya seperti butiran beras di dalam sebuah wadah. Lalu, air liur bercampur dengan racun yang keluar dari mulutnya dalam kemarahannya seperti gi yang dimasukkan ke dalam sebuah kendi."

Nyonya rumah itu terpaksa harus mempersembahkan tebu kepadanya, memasak nasi, dan memberikan semuanya kepadanya dengan gi, gula, dan ikan.

Meremehkan berarti memaki, mencela, mengejek, dan berlidah bercabang dengan niat buruk untuk mendapatkan perolehan, kehormatan, dan kemasyhuran.

Mengejar perolehan dengan perolehan adalah mencari, mencari sampai dapat, pergi mencari barang-barang kebutuhan dengan menggunakan barang-barang kebutuhan, misalnya membawa ke sana barang-barang yang telah diterima dari sini, atau membawa ke sini barang-barang yang telah diperoleh dari sana dengan niat buruk untuk mendapatkan perolehan, kehormatan, dan kemasyhuran.

Sehubungan dengan menjalankan Ājīvapārisuddhi sīla, kisah Sariputta Yang Mulia patut diceritakan. Pada suatu ketika beliau sedang menyepi di tempat terpencil di suatu hutan bersama Mahamoggallana (Mahāmoggallāna) Thera. Suatu hari, beliau menderita sakit perut yang tiba-tiba atau flatulensi (perut kembung) yang parah, menimbulkan rasa sakit yang berat padanya. Pada malam hari, Mahamoggallana Yang Mulia pergi mengunjunginya. Melihatnya berbaring, beliau bertanya apa penyebabnya. Setelah mengetahui penyebabnya, beliau bertanya, "Awuso, apa yang biasanya digunakan untuk membuat Anda lebih baik sebelumnya?"

Sariputta Yang Mulia berkata, "Ketika saya masih seorang awam, ibuku biasanya memberikanku bubur nasi yang disiapkan dari susu murni, gi, madu, dan gula. Itu biasanya membuatku lebih baik."

"Baiklah, Awuso. Jika Anda ataupun saya berkebajikan, mungkin besok kita akan mendapatkannya," katanya.

Saat itu, sesosok dewa yang tinggal di atas pohon di ujung jalan kebetulan mendengar percakapan mereka. Ia pergi ke keluarga (umat) yang menyokong Sariputta Thera dan memasuki tubuh putra tertua, menyebabkannya tidak nyaman. Para kerabat berkumpul mengelilingi putra itu dan menanyakan alasannya.

"Jika kalian menyiapkan bubur nasi dari susu murni, gi, madu, dan gula besok untuk Sang Thera, maka saya akan membebaskan anak ini," kata dewa itu.

"Baiklah, bahkan tanpa diberitahukan oleh Anda pun, kami secara teratur memberikan kebutuhan-kebutuhan Sang Thera," kata kedua orang tua anak itu. Pada keesokan harinya, mereka menyiapkan jenis bubur nasi yang dibutuhkan.

Mahamoggallana Yang Mulia datang pada pagi hari dan berkata, "Tetaplah di sini, Awuso, sampai saya kembali dari berpindapata." Lalu beliau memasuki dusun. Orang-orang itu menemuinya, membawa pattanya dan mengisinya dengan bubur nasi yang disiapkan secara khusus. Ketika Sang Thera menunjukkan tanda-tanda hendak pergi, mereka berkata, "Makanlah di sini, kami akan memberikan lagi kepada Anda."

Ketika beliau selesai makan, mereka memberikan kepadanya satu patta penuh lagi. Beliau pergi sambil membawa makanan derma itu kepada Sariputta Yang Mulia. Beliau menyerahkan patta itu kepadanya sambil berkata, "Ini, Awuso, makanlah."

Sariputta Yang Mulia memperhatikan bubur nasi itu dan berpikir, "Bubur ini sangat bagus. Bagaimanakah bubur ini diperoleh?" Dan setelah memikirkannya dengan saksama serta melihat bagaimana bubur itu telah diperoleh melalui persuasi dari dewa, beliau berkata, "Awuso, makanan derma ini tidak bisa dimakan."

Alih-alih berpikir[23], "Ia tidak makan makanan derma yang dibawa olehku," Mahamoggallana Yang Mulia segera memegang pinggir patta itu dan membalikkannya ke satu sisi. Ketika bubur nasi itu jatuh ke tanah, rasa sakit Sariputta Yang Mulia lenyap. Sejak saat itu, penyakit itu tidak muncul lagi selama empat puluh lima tahun.

Sariputta Yang Mulia berkata kepada temannya, "Awuso, bahkan jika usus laparku keluar dan terseret ke tanah, tidaklah patut makan bubur yang diperoleh dengan pemberitahuan lisan."

23 Maksudnya tanpa muncul pemikiran negatif.

Dan di sini juga pantas diceritakan kisah tentang Mahatissa (Mahātissa) Thera, Pemakan Mangga, yang tinggal di Ciragumba. Ia sedang melakukan perjalanan saat terjadi bencana kelaparan. Tubuhnya menjadi lelah dan lemah karena kekurangan makanan dan keletihan dalam perjalanan; ia berbaring di kaki pohon mangga yang dipenuhi dengan buah. Ada banyak buah mangga yang jatuh di sini dan di sana. Meskipun mangga-mangga yang tak berpemilik itu tergeletak di tanah di dekatnya, ia tidak akan memakannya tanpa menerimanya dari seseorang.

Lalu seorang umat awam, yang lebih tua darinya, singgah dan memakan mangga-mangga itu. Ketika pria itu mengetahui kelelahannya, ia memberikannya jus mangga untuk diminum. Lalu ia menaikkannya di atas punggungnya dan membawanya ke desa terdekat.

Sementara itu Sang Thera menasihati dirinya demikian, "Bukan ibumu, ataupun ayahmu, ataupun kerabatmu dan saudaramu yang telah melakukan sebanyak ini kepadamu, tetapi karena silamu yang murni. Engkau harus berterima kasih kepadanya dengan bermeditasi."

Jadi, tergerak oleh perasaan yang mendesak (saṁvega), beliau menjalankan meditasi, dan memahami tiga corak kehidupan[24], mengembangkan pandangan terang (wipassana). Lalu, ketika beliau masih naik di atas punggung pria itu, beliau mencapai Kearahatan.

1.14.4 Menjalankan Paccayasannissita Sīla

Paccayasannissita sīla dijalankan dengan menggunakan kebijaksanaan (paññā). Sila ini dijalankan dengan kebijaksanaan karena seseorang yang memiliki kebijaksanaan mampu melihat manfaat dan bahaya pada kebutuhan-kebutuhan. Jadi, seseorang seyogianya menjalankan sila ini dengan menggunakan kebutuhan-kebutuhan yang

24 Yakni anicca (tidak kekal), dukkha (penuh dengan penderitaan), anatta (bukan diri).

diperoleh dengan sah dan patut setelah merenungkannya dengan kebijaksanaan dengan cara yang telah disebutkan sebelumnya.

Di sini, ada dua jenis perenungan: pada saat menerima kebutuhan-kebutuhan dan pada saat menggunakannya. Untuk penggunaan yang tidak bercela pada seseorang yang pada saat menerima jubah, makanan derma, dan sebagainya, merenungkannya baik sebagai unsur-unsur atau sebagai hal-hal yang menjijikkan, dan seseorang yang merenungkannya seperti itu pada saat menggunakannya.

Selain itu, ada empat jenis penggunaan kebutuhan: penggunaan sebagai pencuri, penggunaan sebagai utang, penggunaan sebagai warisan, penggunaan sebagai majikan. Di sini, penggunaan oleh seseorang yang tidak berkebajikan disebut "penggunaan sebagai pencuri". Penggunaan tanpa perenungan oleh seseorang yang berkebajikan adalah "penggunaan sebagai utang". Penggunaan kebutuhan-kebutuhan oleh tujuh jenis orang sekkha (orang yang masih berlatih) disebut "penggunaan sebagai warisan" karena mereka adalah putra-putra Buddha. Penggunaan oleh para Arahat disebut "penggunaan sebagai seorang majikan" karena mereka telah terbebas dari perbudakan haus-damba. Seseorang seyogianya menggunakan kebutuhan-kebutuhan sebagai seorang majikan atau sebagai warisan.

Cara untuk merenungkan kebutuhan-kebutuhan sebagai unsur-unsur adalah demikian, "Jubah ini, makanan, dan sebagainya, hanyalah terdiri dari empat unsur. Ini terbentuk ketika kondisi-kondisi mendukung dan segera terurai setelah terbentuk. Hal yang sama ini juga benar pada orang yang menggunakannya."

Seseorang merenungkan kebutuhan-kebutuhan sebagai hal-hal yang menjijikkan dengan cara ini, "Jubah ini, makanan, dan sebagainya, yang pada awalnya tidaklah menjijikkan, menjadi benar-benar menjijikkan saat bersentuhan dengan tubuh yang kotor ini."

Dalam kaitannya dengan menjalankan Paccayasanissita sīla, kisah Samanera kemanakan Sanggharakkhita (Saṅgharakkhita) patut diceritakan. Saat melihatnya sedang makan sepiring nasi yang agak dingin, upajjhayanya[25] mengingatkannya, "Samanera, jika Anda tidak merenungkan apa yang Anda makan, lidah Anda akan terbakar[26]."

Ketika mendengar kata-kata sang upajjhaya, samanera itu merasa terdorong untuk bertindak [meningkatkan kesadaran/sati]. Jadi, ia merenungkan makanan itu dan menjalankan meditasinya. Dalam satu kali duduk itu juga, ia mencapai tujuan dari Kearahatan.

Dan demikianlah seyogianya setiap orang,
Yang bercita-cita untuk mengakhiri penderitaan,
Menggunakan semua kebutuhan
Dengan bijaksana setelah merenungkannya.

Bila seorang umat awam yang jujur bisa mempertahankan empat Parisuddhi sīla secara murni dan sempurna, bahkan tanpa noda pikiran salah karena kemurniannya yang sangat tinggi, sila yang murni ini yang dikenal sebagai "sīlavisuddhi" menjadi sebab terdekat bagi pencapaian Kearahatan.

Di sini, kisah Sanggharakkhita Thera pantas disebutkan. Sang Thera yang berusia di atas enam puluh tahun sedang berbaring di atas ranjang kematiannya. Sanggha Bhikkhu bertanya kepada beliau tentang pencapaian supraduniawinya (kesuciannya). Sang Thera berkata, "Saya tidak mempunyai pencapaian supraduniawi."

25 Upajjhāya, guru yang melantik seseorang menjadi bhikkhu, guru pemberi sila kebhikkhuan. [Vinaya Piṭaka, Vol. I, Edisi II (Revisi), (Suttavibhaṅga), hlm. 58, pada catatan kaki no. 44, yang diterjemahkan oleh Y.M. Bhikkhu Ṭhitayañño, dan diterbitkan oleh Indonesia Tipitaka Center (ITC).]

26 Maksudnya terbakar oleh panasnya lobha dan dosa terhadap makanan. Apabila tidak mengembangkan kesadaran, saat seseorang makan makanan bagus, maka ia akan melekat pada makanan itu (sifat lobha muncul). Sebaliknya, saat makan makanan yang kurang bagus, maka ketidaksenangan/kebencian (dosa) akan muncul.

Lalu bhikkhu muda yang melayaninya berkata, "Bhante, orang-orang telah datang dari tempat yang jauhnya dua belas yojana[27], berpikir bahwa Bhante telah mencapai Nibbana. Akan mengecewakan banyak orang jika Bhante meninggal sebagai seorang biasa."

Sang Thera berkata, "Awuso, karena bermaksud untuk berjumpa dengan Buddha Metteya (Maitreya), saya tidak berusaha untuk [mengembangkan] pandangan terang. Jadi, bantulah saya untuk duduk dan berikan saya kesempatan."

Pembantu itu membantu Sang Thera untuk duduk dan pergi ke luar. Ketika ia pergi ke luar, Sang Thera mencapai Kearahatan dan beliau memberikan tanda dengan menjentikkan jari-jarinya. Sanggha berkumpul dan berkata kepadanya, "Yang Mulia, Anda telah melakukan hal yang sulit dalam mencapai kesucian dalam waktu yang sangat singkat pada saat menjelang kematian."

Sang Thera berkata, "Itu tidaklah sulit, para Yang Mulia. Tetapi, saya akan memberitahukan kepada para Yang Mulia apa yang lebih sulit. Para Yang Mulia, sejak saya meninggalkan keduniawian, saya tidak melihat perbuatan yang kulakukan tanpa kesadaran dan tanpa mengetahui."

1.15 Pengotoran Moralitas (Sila)

Apakah pengotoran sila itu? Bila peraturan-peraturan moral dilanggar, terkoyak, bolong, cacat, atau tercoreng, maka sila itu dikatakan terkotori. Pelanggaran, keterkoyakan, dan sebagainya terhadap peraturan-peraturan moral terjadi karena perolehan, kemasyhuran, kerabat, kehidupan, dan sebagainya, atau karena tujuh hal

27 Ada beragam pendapat tentang jarak satu yojana yang mempunyai persamaan arti dengan satu league. Dalam hal ini, diambil rujukan dari penjelasan Yang Mulia Bhikkhu Ṭhānissaro dalam Buddhist Monastic Code I, Bab 7.2., Nissaggiya Pācittiya, The Silk Chapter, no. 16, di sana dicantumkan three league (48 km = 30 miles). Jadi, 1 yojana = 1 league = 16 km = 10 mil; maka jarak 12 yojana atau 12 league kira-kira setara dengan 192 km = 120 mil.

yang berhubungan dengan perasaan seksual.

Bila seseorang (bhikkhu) telah melanggar peraturan-peraturan latihannya pada awal atau akhir dalam hal apa pun dari tujuh jenis pelanggaran, maka silanya terkoyak, seperti sepotong kain yang terkoyak di pinggirnya. (Tujuh jenis pelanggaran adalah pārajikā, saṅghadisesā, pācittiyā, pātidesaniyā, dukkaṭā, thullaccayā, dan dubbhāsitā.)

Akan tetapi, bila ia telah melanggar peraturan-peraturan moral di tengah-tengah, maka disebut bolong, seperti sepotong kain yang bolong di tengah-tengah. Bila dua atau tiga peraturan moral dilanggar berturut-turut, sila itu disebut cacat, seperti seekor sapi yang mempunyai cacat-cacat berwarna hitam atau merah di punggung atau perut. Bila peraturan-peraturan moral secara bergantian dilanggar di seluruh rangkaian latihan atau jika latihan moral itu kadang-kadang dilanggar, sila itu dikatakan tercoreng, seperti seekor sapi dengan bintik-bintik atau tempat-tempat [di tubuhnya] yang berlainan warna tanpa pola yang teratur.

Ini menunjukkan bagaimana sila dilanggar atau dikotori karena perolehan, kemasyhuran, kerabat, anggota-anggota tubuh, kehidupannya sendiri, dan sebagainya.

Sila juga dikotori oleh hal-hal yang berhubungan dengan tujuh jenis seksualitas kecil.

1.16 Tujuh Jenis Seksualitas Kecil

1. Seseorang menyatakan menjalani kehidupan moral yang murni karena ia tidak melakukan hubungan seksual yang sesungguhnya dengan wanita. Akan tetapi, ia menyetujui pijatan, gosokan di badan supaya hangat, mandi, dan diraba oleh wanita. Ia menikmatinya, menginginkannya, dan puas dalam hal itu.

2. Meskipun ia tidak menyetujui hal-hal ini, tetapi ia bergurau, bermain, dan menyenangkan dirinya dengan wanita.

3. Ia menatap dan memandang langsung kepada wanita.

4. Ia mendengarkan suara wanita melalui dinding atau pagar ketika mereka tertawa, berbicara, bernyanyi, atau menangis.

5. Ia mengingat gelak tawa, pembicaraan, dan permainan yang telah ia lakukan dulu dengan wanita-wanita.

6. Ia melihat dan menyenangi [kehidupan] seorang pria kaya atau putra dari pria kaya yang dikelilingi oleh lima jenis kesenangan indriawi dan menikmati kesenangan indriawi.

7. Ia menjalani kehidupan suci sambil mengharapkan kemewahan para dewa, berpikir, “Melalui sila ini atau latihan moral ini, saya akan menjadi dewa besar ataupun dewa yang lebih kecil.”

Dalam setiap kasus di atas, ia menikmatinya, menginginkannya, dan puas dalam hal itu. Karenanya, sila dari seseorang yang menjalani kehidupan suci menjadi terkoyak, bolong, cacat, tercoreng, dan terkotori.

Ia dikatakan menjalani kehidupan suci yang tidak bersih. Karena ia terbelenggu oleh belenggu seksualitas kecil, maka ia tidak akan terlepas dari kelahiran, usia tua, kematian, kecemasan, ratap tangis, rasa sakit, dukacita, dan keputusasaan. Jadi, ia tidak akan terbebas dari penderitaan.

1.17 Pembersihan Moralitas (Sila)

Apakah pembersihan moralitas (sila) itu? Bila peraturan-peraturan moral tidak dilanggar, tidak terkoyak, tidak bolong, tidak ca-

cat, dan tidak tercoreng, maka sila itu dikatakan bersih dan murni.

Pembersihan sila dilakukan:

(i) Dengan tidak melanggar seluruh peraturan latihan untuk tujuan perolehan, kemasyhuran, kerabat, anggota-anggota tubuh atau kehidupan diri sendiri;

(ii) Dengan melakukan perbaikan untuk peraturan-peraturan latihan yang telah dilanggar karena kesalahan-kesalahan yang disebabkan oleh kecerobohan dan sebagainya;

(iii) Dengan menghindari tujuh belenggu seksualitas kecil;

(iv) Dengan tidak memunculkan sifat-sifat buruk, misalnya: kemarahan (kodha), permusuhan (upanāha), kemunafikan (makkha), sifat ingin berkuasa (paḷāsa), sifat iri hati (issā), kekikiran (macchariya), ketidakjujuran (māyā), kelicikan (sātheyya), keras kepala (thambha), kekasaran (sārambha), keangkuhan (māna), sifat yang sangat congkak (atimāna), kesombongan (mada), dan kecerobohan (pamāda);

(v) Dengan memunculkan sifat-sifat bajik, seperti sedikit keinginan (appicchatā), merasa puas (santuṭṭhita), dan mengenyahkan kotoran batin (sallekha). (M. Sutta 24)

Sila yang demikian, yang tidak dilanggar untuk tujuan perolehan, kemasyhuran, dan sebagainya, serta diperbaiki dengan melakukan perbaikan-perbaikan untuk peraturan-peraturan latihan yang telah dilanggar, dan tidak dirusak oleh belenggu-belenggu seksualitas kecil dan sifat-sifat buruk, seperti: kemarahan, permusuhan, dan sebagainya, disebut sepenuhnya tidak terkoyak, tidak bolong, tidak cacat, dan tidak tercoreng.

Sila yang murni dan tidak dilanggar ini disebut ‘bhujissa sīla’ karena sila ini bertindak melawan haus-damba dan membebaskan seseorang dari perbudakan haus-damba. Disebut ‘viññupasaṭṭha sīla’ karena dipuji oleh orang bijaksana dan ‘aparāmaṭṭha sīla’ karena tidak dihancurkan oleh haus-damba dan pandangan salah. Sila ini mendukung konsentrasi karena menunjang baik konsentrasi akses ataupun konsentrasi penyerapan (jhana).

Pembersihan sila muncul dalam dua cara: dengan melihat bahaya dari sila yang tidak murni dan dengan melihat manfaat dari sila yang murni.

1.18 Kerugian-kerugian dari Ketidakmurnian Sila

Kerugian-kerugian dari pelanggaran dan ketidakmurnian sila seyogianya dipahami dari khotbah yang dimulai dengan, “Oh, para Bhikkhu, ada lima bahaya bagi yang tidak bersila, yang gagal menjaga kemurnian sila.” (A. iii, 252)

Selanjutnya, karena ketidakmurnian sila:

1. Seorang yang tidak bersila tidak disukai para dewa dan manusia.
2. Ia sulit dinasihati oleh rekan-rekannya untuk menjalankan kehidupan suci.
3. Ia menderita ketika ketidakbajikannya dicela dan menyesal ketika orang-orang yang berkebajikan dipuji.
4. Ia sesuram dan sejelek kain rami karena ketidakbajikannya.
5. Berhubungan dengannya akan menyebabkan penderitaan karena mereka yang jatuh dalam pandangannya akan terbawa ke penderitaan yang sangat lama di alam-alam yang menyedihkan.
6. Ia tidak berharga karena ia tidak menghasilkan pahala besar pada mereka yang mempersembahkannya kebutuhan-kebutuhan.
7. Ia sulit dimurnikan seperti lubang jamban yang sudah [dipakai] bertahun-tahun.
8. Ia seperti sebatang kayu gelondongan dari tumpukan kayu bakar

karena ia berada di luar kedua-duanya, kehidupan kepetapaan dan umat awam. Meskipun ia menyebut dirinya seorang bhikkhu, ia bukanlah bhikkhu; jadi, ia seperti seekor keledai yang mengikuti sekumpulan ternak sapi.

9. Ia selalu gelisah dan takut seperti seseorang yang menjadi musuh setiap orang.
10. Seperti bangkai, tidak pantas tinggal bersamanya.
11. Meskipun ia mungkin berpengetahuan, ia tidak pantas mendapat penghormatan dari rekan-rekannya, seperti api di tempat pembakaran mayat yang tidak pantas mendapat penghormatan dari para brahmana.
12. Ia tidak mampu mencapai pencapaian jhana, magga, dan phala seperti seorang buta yang tidak mampu melihat objek tampak.
13. Ia tidak berkeinginan untuk mengamalkan Jalan Mulia Beruas Delapan dan mencapai tujuannya seperti halnya seorang anak pengemis dari suatu kerajaan.
14. Meskipun ia mengira ia bahagia, tetapi [sesungguhnya] ia menderita karena ia menuai penderitaan seperti yang disebutkan di dalam Khotbah Gumpalan Api (Aggikkhandhopama Sutta, A. iv, 128-134).

Kesenangan apakah yang dimiliki seorang bhikkhu dengan sila yang dilanggar karena tidak meninggalkan kesenangan indriawi, yang mengakibatkan rasa sakit yang lebih parah daripada rasa sakit dalam memeluk gumpalan api besar yang sedang membara, berkobar-kobar, dan berpijar-pijar?

Kesenangan apakah yang dimilikinya dalam menerima penghormatan jika ia, setelah gagal dalam latihan moral, harus menderita rasa sakit yang akan melampaui penderitaan [akibat] kaki-kakinya diremukkan dengan tali-tali rambut kuda?

Kesenangan apakah yang dimiliki seorang bhikkhu yang tidak bersila dalam menerima salam (añjali) dari umat-umatnya, yang akan menimbulkan rasa sakit yang lebih parah daripada rasa sakit yang ditimbulkan karena ditusuk tombak?

Kesenangan apakah dalam pemakaian jubah bagi seseorang yang tanpa pengendalian, sedangkan ia akan dipaksa untuk memakai lembaran besi yang apinya sedang berkobar-kobar di neraka untuk waktu yang lama?

Meskipun bagi dia makanan dermanya mungkin tampak lezat, itu sebenarnya racun karena ia pasti akan dipaksa menelan bola-bola besi yang apinya sedang membara untuk waktu yang lama.

Dan ketika orang yang tidak bersila menggunakan dipan dan kursi, walaupun dianggap menyenangkan, sesungguhnya menyakitkan karena mereka akan disiksa di atas ranjang dan kursi besi yang sangat panas, yang apinya sedang berkobar-kobar untuk waktu yang lama.

Lalu, kesenangan apakah yang ada bagi seseorang yang tidak bersila dalam menempati sebuah tempat tinggal yang diberikan dengan keyakinan karena untuk alasan itu ia akan dipaksa untuk tinggal tertutup di dalam panci besi yang apinya sedang berkobar-kobar?

Guru Alam Semesta menggambarkan seseorang yang tidak bersila dengan istilah “seorang yang berkebiasaan mencurigai, penuh dengan kecurangan”, “seorang yang tidak berharga seperti sampah”, “seorang yang dipenuhi hawa nafsu, yang dikuasai kotoran batin”, “seorang yang jahat dan buruk, yang busuk di dalam”.

Kehidupan apakah yang ia jalani karena orang-orang yang bersila menghindarinya seperti mereka yang suka menghias diri mereka dengan perhiasan-perhiasan menjauhi kotoran atau mayat?

1.19 Manfaat-manfaat dari Kemurnian Sila

1. Setelah melihat kerugian-kerugian atau bahaya-bahaya dari keti-

dakmurnian sila, seseorang seyogianya melihat manfaat-manfaat dari kemurnian sila yang sempurna dalam arti sebaliknya.

2. Seorang bhikkhu yang memiliki kemurnian sila memakai jubahnya dan menggunakan pattanya dengan sikap yang elok. Perilakunya menyenangkan dan mengundang rasa hormat kepadanya. Pelepasan keduniawiannya akan membuahkan hasil.

3. Tindakan mencela diri sendiri tidak akan muncul dalam batin seorang bhikkhu yang memiliki kemurnian sila karena tiada kegelapan yang bisa menembus cahaya matahari.

4. Seperti bulan yang memiliki cahaya yang terang bersinar dengan indah di langit, demikian juga halnya bhikkhu dengan sila yang murni bersinar terang di Hutan para Petapa. (M. Sutta 31 dan 32)

5. Nah, jika tubuh harum dari para bhikkhu yang bersila (berkebajikan) bisa menyenangkan para dewa sekalipun, apalagi keharuman silanya? Keharuman sila melampaui semua keharuman yang lain; tersebar ke seluruh penjuru sampai ke alam-alam surga.

6. Perbuatan-perbuatan bajik, seperti mempersembahkan empat kebutuhan kepada bhikkhu yang bersila, meskipun sedikit, akan menghasilkan pahala yang besar. Sehingga ia menjadi pusat penghormatan dan persembahan yang penuh bakti.

7. Tidak ada leleran batin sama sekali di sini dan saat ini juga yang mengganggu (menyiksa) bhikkhu yang bersila; ia mencabut keluar akar-akar penderitaan dari kehidupan-kehidupan yang akan datang.

8. Jika ia berharap kemewahan kehidupan sebagai manusia atau makhluk surgawi, dengan mudah ia bisa mendapatkannya. Akan tetapi, batinnya tidak mencari hal yang lain selain kebahagiaan Nibbana, keadaan yang menimbulkan kedamaian sempurna.

9. Demikianlah berkah dari buah kemurnian sila, terwujud dalam berbagai bentuk. Jadi, semoga seorang yang bijaksana mengetahui semua manfaat dari sila yang murni, yang merupakan akar dari semua kebahagiaan duniawi dan supraduniawi.

1.20 Sila Sebagai Fondasi Meditasi

Sila mempunyai ciri mantap-tenang (sīlana) dalam arti menjaga agar perbuatan jasmani dan ucapan selaras terkendali dan juga dalam arti menopang sifat-sifat bajik seperti konsentrasi dan kebijaksanaan.

Dengan menjalankan latihan sila, secara tidak langsung kita mengendalikan batin kita untuk tidak melanggar peraturan-peraturan moral dengan menjaga agar perbuatan jasmani dan ucapan selaras terkendali. Dengan berbuat demikian, kita juga menekan kotoran batin kasar yang kasatmata (vītikkama kilesā) agar tidak muncul dalam batin. Sehingga kita memurnikan batin kita dari kotoran batin yang agresif untuk mencapai keadaan sīla-visuddhi, yakni kemurnian sila.

Seseorang yang melihat dengan jelas kerugian-kerugian dan bahaya-bahaya dari ketidakmurnian sila dan manfaat-manfaat dari kemurnian sila akan menjaga kemurnian sila. Bila ia mencapai kemurnian sila, ia tidak lagi menginginkan kemewahan kehidupan sebagai manusia atau kemewahan surgawi. Batinnya tidak lagi mencari hal yang lain selain kebahagiaan Nibbana. Jadi, kemurnian sila yang disebut sīla-visuddhi mendukung konsentrasi dan kebijaksanaan.

Setelah mengendalikan dan menjinakkan batin agar terbebas dari kotoran batin kasar yang kasatmata, sepatutnya untuk melanjutkan ke langkah selanjutnya untuk mengendalikan batin lebih lanjut dengan menjalankan latihan batin yang disebut "Meditasi Ketenangan" (Samatha bhāvanā) untuk memurnikan batin dari kotoran batin

menengah (pariyuṭṭhāna kilesā) yang telah muncul di dalam batin dan terus menghasut batin.

Buddha telah menunjukkan bahwa sila yang dimurnikan dengan baik adalah awal dari semua hal yang bermanfaat (S.v. 143). Beliau juga menasihati Bhikkhu Bahiya (Bāhiya) untuk membersihkan terlebih dahulu bagian awal dari hal-hal yang bermanfaat, yang terdiri dari sila yang dimurnikan dengan baik bersama dengan pandangan benar. "Bahiya, bila Anda telah menegakkan kemurnian sila dan pandangan benar, maka Anda berdiri di atas sila, bergantung pada sila, dan mengembangkan empat landasan kesadaran." (Mahāvagga Saṁyutta, Bāhiya Sutta).

Juga sesuai dengan tujuh tahap pemurnian batin, seseorang terlebih dahulu harus mengembangkan kemurnian sila (sīla visuddhi) dan lalu kemurnian batin (citta visuddhi) yang merupakan batin yang bebas dari semua kotoran batin. Untuk mengembangkan kemurnian batin, ia harus menjalankan meditasi ketenangan. Oleh karena itu, kemurnian sila benar-benar merupakan landasan meditasi.

Ketika seorang umat awam yang jujur bisa menjaga empat Pārisuddhi sīla dengan murni dan sempurna bahkan tanpa noda pikiran salah, maka sila yang murni itu yang dikenal sebagai sīlavisuddhi menjadi sebab terdekat pencapaian Kearahatan itu sendiri sebagaimana yang telah ditunjukkan oleh Sanggharakkhita Thera dan Cittagutta Thera.

Jadi, kita seyogianya dengan tekun mengembangkan sila yang murni dan sempurna untuk meletakkan landasan yang kuat bagi meditasi ketenangan dan pandangan terang.

Referensi:

1. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Yang Mulia Nandamālā, Vol. 1, hlm. 12—110.

2. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Yang Mulia Mahāsi Sayādaw, Vol. 1, hlm. 23—182.
3. "The Path of Purity" (Visuddhimagga oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa), diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Pe Maung Tin, PTS, 1971, hlm. 8—65.
4. "The Path of Purification" (Visuddhimagga oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa), diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, hlm. 6—58.
5. Digha Nikāya, ii, 86, Mahāparinibbāna Sutta.
6. Mahāvagga Saṁyutta, Bāhiya Sutta.
7. Aṅguttara Nikāya, iv, 128—134, Aggikhandhopama Sutta.
8. Samatha (tingkat dasar) oleh Dr. Mehm Tin Mon, hlm. 28—46.
9. Samatha (tingkat yang lebih tinggi), vol. I, hlm. 32—78.

1.21 Tinjauan Pertanyaan-pertanyaan

1. Apakah yang dimaksud dengan sila? Dalam pengertian apakah disebut sila?
2. Jelaskan lima pengendalian yang dianggap sebagai sila!
3. Apakah ciri, fungsi, manifestasi, dan sebab terdekat dari sila?
4. Jelaskan berbagai pengelompokan sila yang masing-masing terdiri dari dua jenis!
5. Jelaskan secara singkat: (i) cāritta sīla dan vāritta sīla, (ii) Abhisamācārika sīla dan Ādibrahmacārika sīla, (iii) Nissita sīla dan Anissita sīla, (iv) Kālapariyanta sīla dan Āpāṇakotika sīla!
6. Jelaskan berbagai pengelompokan sila yang masing-masing terdiri dari tiga jenis!
7. Bedakan berikut ini: (i) Hīna sīla, Majjhima sīla, dan Paṇīta sīla, (ii) Attādhipateyya sīla, Lokādhipateyya sīla, dan Dhammādhipateyya sīla!
8. Jelaskan sila-sila berikut secara singkat untuk menunjukkan perbedaan-perbedaannya: (i) Hānabhāgiya sīla, Ṭhitibhāgiya sīla, dan Visesabhāgiya sīla, Nibbedhabhāgiya sīla; (ii) Pakati sīla, Ācāra sīla,

Dhammatā sīla, dan Pubbahetuka sīla!

9. Apakah Pātimokkhasaṁvara sīla? Bagaimanakah menjalankannya?
10. Apakah Indriyasaṁvara sīla? Bagaimanakah menjalankannya?
11. Bagaimanakah seorang bhikkhu menjalankan Ājīvapārisuddhi sīla?
12. Perlukah umat awam mempraktikkan Paccayasanissita sīla? Bagaimanakah mempraktikkannya?
13. Apakah yang dimaksud dengan moralitas (sila)? Apakah tujuan dari latihan sila? Apakah yang dimaksud dengan sīlavisuddhi?
14. Jelaskan prosedur lengkap untuk menjalankan Pancasila Buddhis!
15. Bisakah kita menghindari semua perbuatan buruk dengan menjalankan Pancasila Buddhis? Apakah manfaat dari menjalankan sila ini?
16. Perlukah kita menjalankan Uposatha sila pada hari-hari Uposatha? Bagaimanakah seyogianya kita merencanakan untuk menjalankannya?
17. Jelaskan prosedur lengkap untuk menjalankan "Aṭṭhaṅga Sīla"!
18. Bagaimanakah seyogianya seseorang menjalankan latihan moral untuk mencapai sīlavisuddhi?
19. Jelaskan empat sila yang disebut Catupārisuddhi sīla!
20. Apakah sīlavisuddhi? Bagaimanakah seyogianya seseorang menjalankan catuparisuddhi sīla untuk mencapai sīlavisuddhi?
21. Dengan cara apakah sila terkotori? Apakah bahaya dari ketidakmurnian sila?
22. Bagaimanakah sila dibersihkan? Apakah manfaat dari sila yang murni?
23. Mengapa sila yang dimurnikan dengan baik dianggap sebagai landasan (fondasi) meditasi?

2
KONSENTRASI (SAMĀDHI)

2.1 Apakah "Konsentrasi" atau "Samadhi"?

Konsentrasi (Samadhi) adalah kemanunggalan batin pada satu objek indra yang bermanfaat atau keselarasan dari kesadaran (citta) dan faktor-faktor batin yang menyertainya (cetasika) dalam keterpusatan pada satu objek indra.

Konsentrasi berarti ekaggatā cetasika, sebuah faktor batin yang muncul dalam kesadaran yang bajik (kusala citta). Ekaggatā menyatukan kesadaran dan faktor-faktor batin yang menyertainya untuk berada dalam kemanunggalan pada satu objek indra.

2.2 Dalam Pengertian Apakah Disebut Konsentrasi?

Disebut konsentrasi dalam arti selaras terkendali (samādhāna). Apakah selaras terkendali ini? Yaitu penempatan dan pemusatan kesadaran (citta) dan faktor-faktor batin yang menyertainya (cetasika) secara selaras, seimbang, dan benar pada satu objek tanpa membiarkan batin berpencar dan berhamburan terhadap berbagai objek.

Dengan kata lain, konsentrasi adalah keadaan batin yang disebabkan oleh kesadaran dan faktor-faktor batin yang menyertainya tetap selaras dan benar pada satu objek; tidak kacau dan tidak berhamburan.

2.3 Apakah Ciri, Fungsi, Manifestasi, dan Sebab Terdekatnya?

(i) Ciri (Lakkhaṇa)

Konsentrasi mempunyai ciri ketidakkacauan (avikkhepa), yaitu menyatukan faktor-faktor batin yang menyertainya (cetasika) dan menempatkannya dengan baik pada satu objek indra, tanpa membiarkannya berhamburan pada berbagai objek indra.

(ii) Fungsi (Rasa)

Fungsi dari konsentrasi adalah untuk melenyapkan kegelisahan (uddhacca); memiliki kemampuan untuk melenyapkan uddhacca.

(iii) Manifestasi (Paccupaṭṭhāna)

Konsentrasi diwujudkan sebagai ketiadaraguan; muncul dalam batin para meditator sebagai ketidakterguncangan.

(iv) Sebab Terdekat (Padaṭṭhāna)

Sebab terdekat dari konsentrasi adalah kebahagiaan (sukha) sesuai dengan pernyataan, "Menjadi bahagia, batinnya menjadi terpusat." (D.i, 73)

2.4 Berbagai Jenis Konsentrasi

Ada berapa jenis konsentrasi?

1. Satu (Eka)

Pertama-tama, semua konsentrasi terdiri dari satu jenis karena ciri ketidakkacauan.

2. Dua (Duka)

Berbagai pengelompokan konsentrasi yang masing-masing terdiri dari dua jenis:

(i) Upacāra Samādhi, Appanā Samādhi

Konsentrasi ini terdiri dari dua jenis: sebagai konsentrasi akses atau yang mendekati (upacāra samādhi) dan konsentrasi penyerapan atau jhana (appanā samādhi).

Konsentrasi tertinggi yang bisa dicapai dengan melakukan Buddhānussati (perenungan terhadap Buddha), Dhammānussati (perenungan terhadap Dhamma), Saṅghānussati (perenungan terhadap Sanggha), Sīlānussati (perenungan terhadap sila), Cāgānussati (perenungan terhadap kemurahan hati), Devatā-nussati (perenungan terhadap para dewata), Maraṇānussati (perenungan terhadap kematian), Upasamānussati (perenungan terhadap kedamaian), Āharepaṭikūlasaññā (perenungan terhadap kejijikan makanan), dan Catudhātuvavatthāna (analisis terhadap empat unsur) adalah konsentrasi akses; yang juga merupakan konsentrasi yang mendahului konsentrasi penyerapan.

Konsentrasi penyerapan (jhāna-samādhi) adalah konsentrasi yang mengikuti langsung tugas pendahuluan (konsentrasi awal) sesuai dengan pernyataan, "Konsentrasi awal jhana pertama adalah keadaan terdekat untuk jhana pertama itu sendiri."

Pada saat konsentrasi akses, faktor-faktor jhana—vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekaggatā—cukup kuat, tetapi belum dikembangkan secara penuh. Namun, pada saat konsentrasi penyerapan, faktor-faktor jhana sangat kuat dan dikembangkan sepenuhnya. Sehingga faktor-faktor jhana itu bisa menjaga batin menyatu dengan baik dan terpusat pada objek meditasi untuk waktu yang lama, yang memungkinkan meditator mengalami kegiuran (pīti) dan kebahagiaan yang luar biasa (sukha) yang belum pernah ia alami sebelumnya.

Setelah mencapai penyerapan, meditator bisa menikmati ketenangan, kedamaian, kegiuran, dan kebahagiaan jhana berulang-ulang sebanyak yang ia inginkan. Jika ia berlatih dengan baik, ia bisa berdiam dalam penyerapan selama satu jam, dua jam, sehari, dua hari,

atau sampai tujuh hari. Selama penyerapan ini, ada penangguhan aktivitas lima indra dan lima rintangan (nīvaraṇa) sepenuhnya, meskipun bersifat sementara, namun kesadaran itu sepenuhnya waspada dan jernih.

(ii) Lokiya Samādhi dan Lokuttara Samādhi

Konsentrasi ini juga terdiri dari dua jenis: sebagai konsentrasi duniawi (lokiya samādhi) dan konsentrasi supraduniawi (lokuttara samādhi).

Lokiya samādhi adalah ekaggatā cetasika yang bersekutu dengan pikiran-pikiran yang bermoral (kusala citta) tentang alam kesenangan indriawi (kāma-loka), alam materi halus (rūpa-loka), dan alam tanpa materi (arūpa-loka).

Ekaggatā atau konsentrasi yang bersekutu dengan jalan mulia atau ariyamagga citta disebut konsentrasi supraduniawi.

(iii) Sappītika Samādhi dan Nippītika Samādhi

Konsentrasi (ekaggatā) yang bersekutu dengan kegiuran (pīti) dengan dua rūpāvacara citta yang pertama dalam sistem bertingkat empat atau dengan tiga rūpāvacara citta yang pertama dalam sistem bertingkat lima disebut konsentrasi dengan kegiuran (sappītika samādhi).

Konsentrasi yang bersekutu dengan dua rūpāvacara citta berikutnya yang tidak terdapat kegiuran (pīti) disebut konsentrasi tanpa kegiuran (nippītika samādhi).

(iv) Sukhasahagatā Samādhi, Upekkhāsahagatā Samādhi

Konsentrasi (ekaggatā) yang bersekutu dengan tiga rūpāvacara citta yang pertama dalam sistem bertingkat empat atau dengan empat rūpāvacara citta yang pertama dalam sistem bertingkat lima disebut konsentrasi yang disertai dengan kebahagiaan (Sukhasahagatā

samādhi).

Konsentrasi yang bersekutu dengan rūpāvacara citta berikutnya disebut konsentrasi yang disertai dengan keseimbangan (upekkhāsahagatā samādhi). Konsentrasi akses ini mungkin berupa sukhasahagatā ataupun upekkhāsahagatā.

3. Tiga (Tika)

Berbagai pengelompokan konsentrasi yang masing-masing terdiri dari tiga jenis:

(i) Hīna Samādhi, Majjhima Samādhi, Paṇīta Samādhi

Konsentrasi ini terdiri dari tiga jenis: sebagai konsentrasi rendah (hīna samādhi), konsentrasi menengah (majjhima samādhi), dan konsentrasi tinggi (paṇīta samādhi).

Konsentrasi yang baru saja diperoleh adalah konsentrasi yang rendah; yang tidak dikembangkan dengan sangat baik adalah konsentrasi menengah; yang dikembangkan dengan baik dan sudah terampil adalah konsentrasi tinggi.

(ii) Savitakka Savicāra Samādhi, Avitakka Vicāramatta Samādhi, Avitakka Avicāra Samādhi

Konsentrasi dengan vitakka dan vicāra (savitakka savicāra samādhi) adalah konsentrasi dari rūpavacara jhāna yang pertama bersama dengan konsentrasi akses.

Konsentrasi tanpa vitakka, tetapi hanya dengan vicāra dan faktor-faktor jhana yang lebih tinggi (Avitakka vicāramatta samādhi) adalah konsentrasi dari rūpāvacara jhāna yang kedua dalam sistem bertingkat lima. Karena bila seseorang melihat bahaya hanya dalam vitakka dan bukan dalam vicāra, ia hanya berkeinginan untuk mengabaikan vitakka saat ia mencoba untuk mengembangkan rūpāvacara jhāna yang kedua, dengan demikian ia mencapai konsentrasi tanpa vitakka dan hanya

dengan vicāra.

Konsentrasi tanpa vitakka dan vicāra (Avitakka avicāra samādhi) adalah konsentrasi dari tiga rūpāvacara jhāna yang dimulai dengan jhana kedua dalam sistem bertingkat empat dan dengan jhana ketiga dalam sistem bertingkat lima.

(iii) Pītisahagata Samādhi, Sukhasahagata Samādhi, Upekkhāsahagata Samādhi

Konsentrasi dari dua rūpāvacara jhāna yang pertama dalam sistem bertingkat empat dan dari tiga rūpāvacara jhāna yang pertama dalam sistem bertingkat lima adalah konsentrasi dengan kegiuran (pītisahagata samādhi).

Konsentrasi dari jhana-jhana yang sama itu dan juga dari yang ketiga dan keempat berturut-turut dalam kedua sistem itu adalah konsentrasi dengan kebahagiaan (sukhasahagata samādhi).

Konsentrasi dari rūpāvacara jhāna yang keempat dan kelima dalam kedua sistem itu disebut konsentrasi dengan keseimbangan (upekkhāsahagata samādhi).

Konsentrasi akses mungkin disertai dengan kegiuran dan kebahagiaan atau dengan keseimbangan.

(iv) Paritta Samādhi, Mahaggata Samādhi, dan Appamāna Samādhi

Konsentrasi akses yang bersekutu dengan kāmāvacara kusala citta adalah konsentrasi yang terbatas (paritta samādhi).

Konsentrasi yang bersekutu dengan rūpāvacara kusala citta dan juga dengan arūpāvacara kusala citta adalah konsentrasi yang sangat tinggi (mahaggata samādhi).

Konsentrasi yang bersekutu dengan jalan mulia (ariya magga

citta) adalah konsentrasi yang tidak terbatas (appamāṇa samādhi).

4. Empat (Catukka)

Berbagai pengelompokan konsentrasi yang masing-masing terdiri dari empat jenis:

(i) Empat jenis yang pertama:

Dukkhapaṭipadā dandhābhiññā samādhi—konsentrasi yang dari kemajuan yang sulit dan pengetahuan langsung yang lamban;

Dukkhapaṭipadā khippābhiññā samādhi—konsentrasi yang dari kemajuan yang sulit dan pengetahuan langsung yang cepat;

Sukhapaṭipadā dandhābhiññā samādhi—konsentrasi yang dari kemajuan yang mudah dan pengetahuan langsung yang lamban;

Sukhapaṭipadā khippābhiññā samādhi—konsentrasi yang dari kemajuan yang mudah dan pengetahuan langsung yang cepat.

Di sini, pengembangan konsentrasi dari saat meditator mulai merenungkan meditasi sampai saat ia mencapai konsentrasi akses ranah indriawi (kāmāvacara upacārā samādhi) dari masing-masing jhana disebut "kemajuan" (paṭipadā).

Dan pemahaman yang muncul dari saat jhana akses sampai saat penyerapan terjadi disebut "pengetahuan langsung" (abhiññā).

Kemajuan bagi beberapa meditator terasa sulit dan menyakitkan karena banyaknya kekuatan-kekuatan yang tidak mendukung dan terus-menerus muncul, misalnya rintangan-rintangan (nīvaraṇa). Bagi yang lain terasa mudah dan membahagiakan jika kekuatan-kekuatan yang tidak mendukung itu tidak banyak. Juga pengetahuan langsung terasa lambat dan lamban pada sebagian [meditator], sedangkan hal itu terjadi dengan cepat dan ligat pada yang lain.

Di sini, kita harus mempertimbangkan kesesuaian dan ketidaksesuaian, tugas-tugas persiapan memotong rintangan-rintangan dan

sebagainya serta keterampilan dalam penyerapan.

Bila seseorang mengembangkan apa yang tidak sesuai, kemajuannya akan terasa sulit dan menyakitkan serta pengetahuan langsungnya lamban. Bila ia mengembangkan apa yang sesuai, kemajuannya akan terasa mudah dan membahagiakan serta pengetahuan langsungnya cepat.

Sebaliknya, jika ia mengembangkan yang tidak sesuai pada tahap awal dan yang sesuai pada tahap berikutnya atau jika ia mengembangkan yang sesuai pada tahap awal dan yang tidak sesuai pada tahap berikutnya, maka hal itu seyogianya dipahami sebagai campuran dalam hal ini.

Demikian pula, jika ia mengabdikan dirinya pada kemajuan tanpa menjalankan tugas-tugas persiapan memotong rintangan-rintangan dan sebagainya, maka kemajuannya akan terasa sulit. Akan menjadi mudah dalam hal sebaliknya. Dan jika ia tidak terampil dalam keterampilan penyerapan, pengetahuan langsungnya akan menjadi lamban. Akan menjadi cepat jika ia terampil dalam keterampilan penyerapan.

Selanjutnya, kemajuan dan pengetahuan langsung juga akan bergantung pada pengaruh dari haus-damba, ketidaktahuan, dan juga pada pengalaman sebelumnya dalam meditasi ketenangan dan pandangan terang. Karena, jika seseorang dikuasai oleh haus-damba, maka kemajuannya akan sulit. Jika tidak, maka kemajuannya akan mudah. Dan jika ia dikuasai ketidaktahuan, maka pengetahuan langsungnya akan lamban. Jika tidak, akan cepat. Dan jika ia belum menjalankan meditasi ketenangan dengan cara yang sangat keras, kemajuannya akan terasa sulit. Jika ia sudah, akan terasa mudah. Dan jika ia belum menjalankan wipassana (vipassanā) dengan cara yang sangat keras, maka pengetahuan langsungnya akan lamban. Jika ia sudah, akan cepat.

Juga kemajuan dan pengetahuan langsung akan bergantung pada kotoran-kotoran batin seperti kesenangan indriawi (kāmacchanda) dan pada indra-indra (indriya) seperti keyakinan (saddhā). Karena, jika kotoran-kotoran batin seseorang kuat dan indra-indranya tumpul, maka kemajuannya akan sulit dan pengetahuan langsungnya lamban; tetapi, jika indra-indranya tajam, pengetahuan langsungnya akan cepat. Dan jika kotoran-kotoran batinnya lemah dan indra-indranya tumpul, maka kemajuannya akan menjadi mudah dan pengetahuan langsungnya lamban; tetapi, jika indra-indranya tajam, pengetahuan langsungnya akan cepat

Demikianlah, sehubungan dengan kemajuan (paṭipadā) dan pengetahuan langsung (abhiññā), bila seseorang bisa mengembangkan konsentrasi dengan rasa sakit dan kesulitan, dan pengetahuan langsungnya lamban, maka konsentrasinya disebut konsentrasi dari kemajuan yang sulit dan pengetahuan langsung yang lamban. Demikian pula, dalam kasus tiga jenis konsentrasi yang tersisa.

(ii) Empat Jenis yang Kedua:

Paritta parittārammaṇa samādhi—konsentrasi terbatas dengan objek yang terbatas;

Paritta appamāṇārammaṇa samādhi—konsentrasi terbatas dengan objek yang tidak terukur;

Appamāṇa parittārammaṇa samādhi—konsentrasi yang tidak terukur dengan objek yang terbatas;

Appamāṇa appamāṇārammaṇa samādhi—konsentrasi yang tidak terukur dengan objek yang tidak terukur.

Di sini, konsentrasi yang tidak dikembangkan dengan baik, yang tidak dilatih dengan baik, dan kondisi yang tidak mampu untuk jhana yang lebih tinggi adalah [konsentrasi] terbatas. Jika [konsentrasi] terjadi dengan objek yang tidak diperluas, maka itu adalah [konsentrasi] dengan objek terbatas. Jika [konsentrasi] terjadi dengan objek yang diperluas, maka itu adalah [konsentrasi] dengan objek yang ti-

dak terukur.

Selanjutnya, konsentrasi yang dikembangkan dengan baik, yang dilatih dengan baik, dan kondisi yang mampu untuk jhana yang lebih tinggi adalah [konsentrasi] tidak terukur. Jika [konsentrasi] terjadi dengan objek yang tidak diperluas, maka itu adalah [konsentrasi] dengan objek terbatas. Jika [konsentrasi] terjadi dengan objek yang diperluas, maka itu adalah [konsentrasi] dengan objek tidak terukur.

(iii) Empat Jenis yang Ketiga:

Ini merujuk pada empat rūpāvacara jhāna berdasarkan sistem bertingkat empat.

Konsentrasi rūpāvacara jhāna yang pertama bersekutu dengan vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekaggatā sebagai faktor-faktor jhana; [konsentrasi] ini muncul dengan menekan rintangan-rintangan.

Konsentrasi rūpāvacara jhāna yang kedua bersekutu dengan pīti, sukha, ekaggatā sebagai faktor-faktor jhana; [konsentrasi] ini muncul dengan menekan vitakka dan vicāra.

Konsentrasi rūpāvacara jhāna yang ketiga bersekutu dengan sukha dan ekaggatā sebagai faktor-faktor jhana; [konsentrasi] ini muncul dengan menekan pīti.

Konsentrasi rūpāvacara jhāna yang keempat bersekutu dengan upekkhā dan ekaggatā sebagai faktor-faktor jhana; [konsentrasi] ini muncul dengan menekan sukha.

(iv) Empat Jenis yang Keempat:

Hānabhāgiya samādhi—konsentrasi yang merosot karena sering munculnya keadaan-keadaan yang tidak mendukung.

Ṭhitibhāgiya samādhi—konsentrasi yang mandek karena kesadaran

yang tetap yang selaras dengan konsentrasi;

Visesabhāgiya samādhi—konsentrasi yang bersandar pada kemajuan karena pencapaian kemajuan yang lebih tinggi;

Nibbedhabhāgiya samādhi—konsentrasi yang menuntun pada penembusan karena dorongan persepsi (saññā) dan perhatian (manasikāra) yang bersekutu dengan kejemuan terhadap keduniawian (nibbidā).

(v) Empat Jenis yang Kelima:

Kāmāvacara samādhi—konsentrasi ranah indriawi yang mencakup semua konsentrasi akses;

Rūpāvacara samādhi—konsentrasi ranah materi halus yang mencakup semua konsentrasi rūpāvacara jhāna;

Arūpāvacara samādhi—konsentrasi ranah awamateri yang mencakup semua konsentrasi arūpāvacara jhāna;

Apariyāpanna samādhi—konsentrasi yang tidak termasuk [apa pun dari tiga ranah sebelumnya] atau konsentrasi Jalan (Magga) yang bersekutu dengan kesadaran Jalan (Magga).

(vi) Empat Jenis yang Keenam:

Chanda samādhi—konsentrasi keinginan, yakni konsentrasi yang dicapai dengan membuat chanda (keinginan) lebih dominan;

Viriya samādhi—konsentrasi semangat, yakni konsentrasi yang dicapai dengan membuat viriya (semangat) lebih dominan;

Citta samādhi—konsentrasi kesadaran, yakni konsentrasi yang dicapai dengan membuat citta (kesadaran) lebih dominan.

Vīmaṁsa samādhi—konsentrasi yang menyelidiki, yakni konsentrasi yang dicapai dengan membuat kebijaksanaan yang menyelidiki (vīmaṁsa) lebih dominan.

5. Lima (Pañcaka)

Pengelompokan konsentrasi sebagai lima jenis. Ini merujuk pada lima rūpāvacara jhāna berdasarkan sistem bertingkat lima.

Konsentrasi rūpāvacara jhāna pertama yang bersekutu dengan vitakka, vicāra, pīti, sukha, dan ekaggatā sebagai faktor-faktor jhana; [konsentrasi] ini muncul dengan menekan rintangan-rintangan.

Konsentrasi rūpāvacara jhāna kedua yang bersekutu dengan vicāra, pīti, sukha, dan ekaggatā sebagai faktor-faktor jhana; [konsentrasi] ini muncul dengan menekan vitakka.

Konsentrasi rūpāvacara jhāna ketiga yang bersekutu dengan pīti, sukha, dan ekaggatā sebagai faktor-faktor jhana; [konsentrasi] ini muncul dengan menekan vicāra.

Konsentrasi rūpāvacara jhāna keempat yang bersekutu dengan sukha dan ekaggatā sebagai faktor-faktor jhana; [konsentrasi] ini muncul dengan menekan pīti.

Konsentrasi rūpāvacara jhāna kelima yang bersekutu dengan upekkhā dan ekaggatā sebagai faktor-faktor jhana; [konsentrasi] ini muncul dengan menekan sukha.

2.5 Pengotoran dan Pembersihan Konsentrasi

Di dalam Kitab Vibhaṅga Pāḷi, jawabannya diberikan demikian: pengotorannya adalah keadaan yang merosot atau melemah; dan pembersihannya adalah pencapaian atau kemajuan.

Di sini, keadaan yang merosot seyogianya dipahami dengan cara ini, "Jika seseorang yang telah mencapai rūpāvacara jhāna pertama, diliputi persepsi dan perhatian yang disertai dengan kesenangan indriawi, maka kebijaksanaannya berada dalam keadaan merosot."

Dan pencapaian seyogianya dipahami dengan cara ini, "Jika seseorang yang telah mencapai rūpāvacara jhāna pertama, diliputi persepsi dan perhatian yang disertai dengan jhana tanpa pengerahan ba-

tin awal pada objek (vitakka), maka kebijaksanaannya berada dalam keadaan pencapaian." (Vbh. 330, 343)

2.6 Mengapa Kita Seyogianya Mengembangkan Konsentrasi?

Biasanya batin tidak tenang dan tidak damai. Batin terus-menerus dihasut dan diserang oleh rintangan-rintangan (nīvaraṇa) dan kotoran-kotoran batin (kilesa) lainnya, misalnya: hawa nafsu, hausdamba, kemarahan, kebencian, mementingkan diri sendiri, sombong, iri hati, cemburu, dan penyesalan.

Jadi, batin selalu kacau, gelisah, ragu-ragu, dan mengembara dari satu objek indra ke yang lain. [Batin jenis] ini lemah, tidak mempunyai kekuatan, dan menderita rasa sakit; tidak bisa melihat dengan jelas kebenaran dan sifat yang sebenarnya dari benda-benda; tidak bisa melihat dengan jelas kebaikan sendiri, ataupun orang lain, ataupun kedua-duanya.

Sebaliknya, batin yang terlatih dan terjinakkan menjadi tenang, damai, bahagia, dan kuat. [Batin jenis] ini bisa melihat dengan jelas kebenaran dan sifat yang sebenarnya dari benda-benda; bisa melihat dengan jelas kebaikan sendiri, orang lain, dan kedua-duanya. Jadi, kita bisa menghindari bahaya dan penderitaan yang menyedihkan serta menambah manfaat besar dengan melatih dan menjinakkan batin.

Di dalam Kitab Dhammapada, Buddha memberikan nasihat-Nya demikian:

- Batin ini sangat liar dan sangat sulit dikendalikan,
  selalu mencari apa yang diinginkan.
  Sangatlah baik mengendalikannya,
  batin yang terjinakkan akan membawa kebahagiaan.

- Batin ini sangat halus dan sangat sulit diawasi,
  selalu mencari apa pun yang diinginkan.
  Orang bijak seyogianya selalu menjaganya,
  batin yang dijaga akan membawa kebahagiaan.

- Seseorang yang batinnya tidak tenang,
  yang tidak mengetahui Dhamma nan sejati,
  yang goyah keyakinannya,
  kebijaksanaannya tak akan sempurna.

(Ayat-ayat Dhammapada 35, 36, 38)

Buddha sangat menganjurkan siswa-siswa-Nya untuk mengembangkan konsentrasi dalam dua Samādhi Sutta sebagai berikut:

"Samādhiṁ bhikkhave bhāvetha samāhito bhikkhave
bhikkhu yathabhūtaṁ pajānāti."

"Oh, para Bhikkhu, berusahalah untuk mengembangkan konsentrasi. Bhikkhu yang mencapai konsentrasi akan memahami dengan jelas dan benar realitas-realitas yang paling hakiki sebagaimana adanya."

"Apakah realitas-realitas yang akan ia pahami dengan jelas dan benar? Ia akan memahami dengan jelas dan benar bahwa inilah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, inilah Kebenaran Mulia tentang Sebab Penderitaan, inilah Kebenaran Mulia tentang Lenyapnya Penderitaan, inilah Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Lenyapnya Penderitaan."

(Saṁyutta, 3, 363)

"Oh, para Bhikkhu, berusahalah untuk mengembangkan konsentrasi. Bhikkhu yang mencapai konsentrasi akan memahami dengan jelas dan benar realitas-realitas yang paling hakiki sebagaimana adanya."

"Apakah realitas-realitas yang akan ia pahami dengan jelas dan benar? Ia akan memahami dengan jelas dan benar—

1. Sifat dasar dari sebab munculnya keberadaan fisik dan juga sifat dasar dari munculnya keberadaan fisik serta sifat dasar dari sebab lenyapnya keberadaan fisik dan juga sifat dasar dari lenyapnya keberadaan fisik.

2. Sifat dasar dari sebab munculnya perasaan dan juga sifat dasar dari munculnya perasaan serta sifat dasar dari sebab lenyapnya perasaan dan juga sifat dasar dari lenyapnya perasaan.

3. Sifat dasar dari sebab munculnya persepsi dan juga sifat dasar dari munculnya persepsi serta sifat dasar dari sebab lenyapnya persepsi dan juga sifat dasar dari lenyapnya persepsi.

4. Sifat dasar dari sebab munculnya bentuk-bentuk batin dan juga sifat dasar dari munculnya bentuk-bentuk batin serta sifat dasar dari sebab lenyapnya bentuk-bentuk batin dan juga sifat dasar dari lenyapnya bentuk-bentuk batin.

5. Sifat dasar dari sebab munculnya kesadaran dan juga sifat dasar dari munculnya kesadaran, serta sifat dasar dari sebab lenyapnya kesadaran dan juga sifat dasar dari lenyapnya kesadaran."

(Saṁyutta 2, 12)

Sama seperti sinar matahari ketika dipusatkan dengan lensa cembung, menjadi begitu panas sehingga bisa membakar kertas dan kayu; demikian pula dengan cara yang sama, batin menjadi sangat kuat bila dipusatkan. Batin yang terpusat dengan baik memancarkan cahaya tajam yang terang yang memungkinkan meditator melihat ke dalam tubuh dan batinnya serta mengamati semua realitas yang paling hakiki yang membentuk tubuh dan batin sehingga ia bisa melanjutkan dengan meditasi pandangan terang untuk mengembangkan pandangan terang dan Jalan Kebijaksanaan.

Jadi, siapa pun yang ingin terbebas dari penderitaan dan menik-

mati kebahagiaan abadi Nibbana selamanya harus melatih batinnya dan mengembangkan konsentrasi.

2.7 Maksud dan Tujuan Mengembangkan Konsentrasi

Maksud mengembangkan konsentrasi adalah:

1. Untuk melatih, menjinakkan, dan mengembangkan batin;
2. Untuk menekan dan menyingkirkan rintangan-rintangan serta kotoran-kotoran batin lainnya dari batin sehingga memurnikan batin;
3. Untuk mengembangkan dan memperkuat faktor-faktor jhana sehingga menguatkan konsentrasi;
4. Untuk menjalankan latihan konsentrasi (samādhi sikkhā) sebagai bagian dari Tiga Latihan Mulia;
5. Untuk melakukan perbuatan-perbuatan bajik yang besar dan mengumpulkan kamma (perbuatan-perbuatan) moral yang besar;
6. Untuk menikmati kesejahteraan fisik dan kesejahteraan batin;
7. Untuk membuat batin tenang sepenuhnya, damai, dan sangat kuat untuk memungkinkan meditator melihat secara analitis ke dalam tubuh dan batin.

Tujuan mengembangkan konsentrasi adalah untuk mencapai konsentrasi benar (sammāsamādhi) dan kemurnian batin (citta visuddhi).

Konsentrasi benar setara dengan konsentrasi yang bersekutu dengan rūpāvacara jhāna keempat atau kelima berdasarkan Mahāsatipaṭṭhāna Sutta.

Namun, menurut Visuddhi Magga, konsentrasi benar bisa dianggap sebagai konsentrasi akses (upacāra samādhi) atau konsentrasi yang bersekutu dengan yang mana pun dari empat/lima rūpāvacara jhāna atau yang mana pun dari empat arūpāvacara jhāna. Semakin tinggi konsentrasi, semakin kuat batin sehingga lebih baik.

Pada konsentrasi benar, batin sepenuhnya terbebas dari rintangan-rintangan dan kotoran-kotoran batin lainnya. Jadi, batin yang murni sepenuhnya akan meningkatkan kemurnian batin yang disebut citta visuddhi. Kemurnian batin dengan konsentrasi benar adalah fondasi untuk menjalankan meditasi pandangan terang.

Konsentrasi terbaik yang digunakan sebagai fondasi wipassana adalah konsentrasi rūpāvacara jhāna keempat karena Buddha sendiri menggunakannya dalam meditasi pandangan terang yang menuntun pada penerangan sempurna-Nya. Jadi, kita seyogianya berjuang untuk mencapai rūpāvacara jhāna keempat dari sistem bertingkat empat dalam menjalankan Latihan Konsentrasi.

2.8 Persiapan untuk Mengembangkan Konsentrasi

Meskipun ada dua jenis konsentrasi, yakni lokiya samādhi (konsentrasi duniawi) dan lokuttara samādhi (konsentrasi supraduniawi), kita hanya perlu mengembangkan konsentrasi duniawi karena metode pengembangan konsentrasi supraduniawi termasuk di dalam metode pengembangan kebijaksanaan.

Kita seyogianya mengikuti prosedur berikut ini untuk mengembangkan konsentrasi:

1. Pertama-tama, kita harus menegakkan sila yang murni dalam diri kita dengan menjalankan Empat Jenis Sila yang disebut Catuparisuddhi Sīla dengan sangat rajin. Kemurnian sila, yakni sīlavisuddhi, adalah fondasi bagi meditasi.

2. Kita harus memotong sepuluh rintangan besar yang disebut Palibodha yang mungkin kita miliki karena rintangan-rintangan itu akan merintangi dan menghambat meditasi kita jika tidak dipotong.

3. Kemudian kita harus menjumpai seorang guru yang baik dan

memenuhi syarat yang juga adalah seorang sahabat yang baik (kalyāṇa mitta) untuk mempelajari objek meditasi yang sesuai dengan watak kita dan juga empat Meditasi Pelindung yang disebut Caturārakkha Kammaṭṭhāna.

4. Setelah mempelajari objek-objek meditasi, kita seyogianya mencari sebuah tempat yang sesuai untuk meditasi, hindari wihara yang tidak cocok untuk mengembangkan konsentrasi dan tinggallah di wihara yang cocok.

5. Lalu kita harus memotong semua rintangan kecil yang mungkin masih kita miliki. Kita seyogianya menjaga batin kita agar sepenuhnya terbebas dari kecemasan, kemelekatan, dan kewajiban apa pun.

6. Kita seyogianya memberi penghormatan kepada Buddha, Dhamma, dan Sanggha, dan lalu mengabdikan diri kita kepada Sang Bhagawan dan kepada guru sebelum kita menjalankan meditasi.

7. Kita seyogianya menjalankan selama beberapa menit terlebih dahulu Sabbatthaka kammaṭṭhāna, yakni empat Meditasi Pelindung, untuk melindungi diri kita dari semua bahaya.

8. Kemudian kita seyogianya menjalankan dengan tekun objek meditasi khusus yang disebut parihāriya kammaṭṭhāna, yakni objek meditasi yang diberikan kepada kita untuk menyesuaikan dengan watak kita. Kita seyogianya selalu membawanya bersama kita, terus-menerus merenungkannya sesuai dengan petunjuk-petunjuk terperinci yang kita pelajari dari guru.

2.9 Persiapan Meditasi secara Terperinci

2.9.1 Pemotongan Sepuluh Rintangan Besar (Palibodha)

Ada sepuluh rintangan besar (Palibodha) yang bisa menghambat pengembangan konsentrasi. Rintangan-rintangan itu harus dipotong sebelum seseorang menjalankan meditasi.

(1) Tempat Tinggal (Āvāsa)

Sebuah ruang dalam, atau sebuah pondok tunggal, atau seluruh wihara disebut tempat tinggal. Ini adalah rintangan hanya bagi seseorang yang batinnya disibukkan dengan kegiatan-kegiatan yang berlangsung di dalam gedung atau yang mempunyai banyak barang kepunyaan yang disimpan di sana.

(2) Keluarga (Kula)

Ini berarti sebuah keluarga yang terdiri dari para kerabat atau penyokong. Ini adalah rintangan bagi seseorang yang melekat pada anggota-anggota keluarga dan tinggal dalam hubungan yang akrab dengan mereka. Jika seseorang hanya mengurus urusannya sendiri tanpa berhubungan dengan yang lain yang tidak perlu, bahkan kedua orang tuanya sekalipun bukanlah rintangan baginya.

(3) Perolehan (Lābha)

Ini berarti empat kebutuhan. Bagaimanakah empat kebutuhan itu merupakan rintangan? Ke mana pun seorang bhikkhu terkenal pergi, orang-orang memberikan persembahan kebutuhan-kebutuhan yang berlimpah kepadanya. Dengan memberikan pemberkahan kepada mereka dan mengajarkan Dhamma kepada mereka, ia tidak berkesempatan untuk berlatih meditasi. Dari matahari terbit sampai penggal awal malam hari[28], ia tidak pernah berhenti berhubungan dengan orang-orang (umat).

28 Di India, terutama pada zaman Sang Buddha, sehari dibagi menjadi enam bagian: penggal awal siang hari (06.00—10.00), penggal tengah siang hari (10.00—14.00), penggal akhir siang hari (14.00—18.00), penggal awal malam hari (18.00—22.00), penggal tengah malam hari (22.00—02.00), dan penggal akhir malam hari (02.00—06.00). [Vinaya-Piṭaka, Volume I, Bagian Weranja, hlm. 10, pada catatan kaki no. 13, diterjemahkan oleh Y.M. Bhikkhu Ṭhitayañño, dan diterbitkan oleh Indonesia Tipitaka Center (ITC)].

Dengan demikian, kebutuhan-kebutuhan ini adalah rintangan baginya. Ia seyogianya meninggalkan kelompoknya dan mengembara sendirian ke tempat ia tidak dikenal. Inilah caranya rintangan ini dipotong.

(4) Kelas (Gaṇa)

Kelas adalah sekelompok siswa yang mempelajari Sutta atau Abhidhamma. Jika seseorang menyibukkan dirinya dengan mengajar dan membimbing mereka, maka ia tidak berkesempatan untuk melakukan meditasi. Oleh karena itu, kelompok itu adalah rintangan bagi orang tersebut. Ia seyogianya memotong rintangan itu demikian: jika tinggal sedikit yang perlu diajarkan, ia seyogianya menyelesaikan pengajaran itu dan pergi ke hutan.

Jika masih banyak yang perlu diajarkan, ia seyogianya memohon guru yang lain untuk menyelesaikan pengajaran itu. Jika ia tidak bisa menemukan guru siapa pun, ia seyogianya mengambil cuti dari kelas dengan berkata, "Awuso, saya mempunyai tugas yang harus diselesaikan; pergilah ke tempat yang sesuai dengan kalian," dan ia seyogianya melakukan pekerjaannya sendiri.

(5) Urusan (Kamma)

Ini berarti urusan baru seperti pekerjaan bangunan baru (navakamma). Seseorang yang terlibat dalam urusan ini harus mengetahui apa yang sudah dikerjakan, apa yang belum dikerjakan, bahan apa yang sudah atau belum diperoleh, siapa yang akan mengerjakannya, dan sebagainya. Jadi, ini selalu merupakan rintangan. Ini seyogianya dipotong dengan cara berikut ini:

Jika pekerjaan tinggal sedikit, pekerjaan itu seyogianya diselesaikan. Jika masih banyak [pekerjaan] yang tertinggal, pekerjaan itu seyogianya diserahkan kepada Sanggha Bhikkhu atau kepada bhikkhu-bhikkhu yang dipercayakan untuk urusan-urusan Sanggha. Jika pekerjaan itu untuk dirinya sendiri, pekerjaan itu seyogianya diserahkan

kepada mereka yang ia percayakan untuk urusan-urusannya. Namun, jika orang-orang ini tidak ada, ia seyogianya menyerahkannya kepada Sanggha Bhikkhu dan pergi.

(6) Bepergian (Perjalanan)

Ini berarti melakukan perjalanan. Jika seseorang harus pergi ke suatu tempat untuk menghadiri suatu tugas atau untuk mendapatkan suatu kebutuhan yang tersedia di sana dan ia tidak bisa beristirahat dengan tenang tanpa mendapatkannya, maka itu akan menjadi rintangan. Bahkan, jika ia menjalankan meditasi tanpa melakukan perjalanan itu, ia akan menemui kesulitan untuk menyingkirkan pikiran-pikiran tentang perjalanan itu. Jadi, ia seyogianya melakukan perjalanan itu terlebih dahulu dan menyelesaikan urusan itu sebelum ia menjalankan meditasi.

(7) Kerabat (Ñāti)

Di dalam komunitas para bhikkhu (Sanggha Bhikkhu), kerabat berarti ācariya (guru)[29], upajjhaya, murid pendamping[30], murid cantrik[31], dan para rekan seguru atau se-upajjhaya-nya. Di dalam keluarga perumah tangga, kerabat berarti ibu, ayah, saudara-saudara laki-laki, saudara-saudara perempuan, putra-putra, putri-putri, dan sebagainya.

Bila mereka sakit, ia harus merawat mereka sehingga mereka

29 Ada empat jenis guru: (1) guru pabbajjā (yang menahbiskan seseorang menjadi sāmaṇera dengan memberinya sepuluh sila); (2) guru upasampadā atau kammavācācariya (yang membacakan mosi/usul dan keputusan dalam upacara upasampadā); (3) guru Dhamma (yang mengajarkan bahasa Pali dan kitab suci); (4) guru nissaya (yang kepadanya seseorang hidup bersandar). [Vinaya Piṭaka, Vol. I, Edisi II (Revisi), (Suttavibhaṅga), hlm. 58, catatan kaki no. 45, diterjemahkan oleh Y.M. Bhikkhu Ṭhitayañño, dan diterbitkan oleh Indonesia Tipitaka Center (ITC).]

30 Saddhivihārika: murid, dengan saya bertindak sebagai upajjhāya-nya. [Vinaya Piṭaka, Vol. I, Edisi II (Revisi), (Suttavibhaṅga), hlm. 58, catatan kaki no. 46, diterjemahkan oleh Y.M. Bhikkhu Ṭhitayañño, dan diterbitkan oleh Indonesia Tipitaka Center (ITC).]

31 Antevāsika: murid, dengan saya bertindak sebagai ācariya-nya. [Vinaya Piṭaka, Vol. I, Edisi II (Revisi), (Suttavibhaṅga), hlm. 58, catatan kaki no. 47, diterjemahkan oleh Y.M. Bhikkhu Ṭhitayañño, dan diterbitkan oleh Indonesia Tipitaka Center (ITC).]

menjadi rintangan. Rintangan itu seyogianya dipotong dengan merawat mereka sampai mereka sembuh.

(8) Penyakit (Kesusahan)

Ini berarti jenis penyakit apa pun. Bila penyakit benar-benar menyusahkan atau menyiksa seseorang, maka itu menjadi rintangan. Penyakit itu seyogianya disembuhkan dengan minum obat dan perawatan yang tepat. Akan tetapi, jika penyakit itu tidak sembuh dalam beberapa hari, maka ia harus menasihati dirinya demikian, "Saya bukanlah budak atau sewaan dari tubuhku ini. Saya telah mengalami penderitaan tiada akhir karena membawa tubuh ini melalui lingkaran kelahiran kembali yang tiada akhir," dan pergi meditasi.

(9) Buku-buku (Kitab Suci)

Ini berarti kewajiban untuk belajar atau mengajar kitab-kitab suci (pariyatti). Ini adalah rintangan hanya bagi seseorang yang terus-menerus sibuk dengan membaca, belajar, dan mengulang kitab-kitab suci, tetapi bukan bagi yang lain. Ia seyogianya menjauhi buku-buku itu ketika ia menjalankan meditasi.

(10) Kekuatan-kekuatan Gaib (Abhiññā)

Kekuatan-kekuatan gaib dari orang biasa sulit dipertahankan dan hal terkecil sekalipun bisa mematahkannya. Namun, kekuatan-kekuatan gaib adalah rintangan bagi pandangan terang, tetapi bukan bagi konsentrasi karena [kekuatan-kekuatan gaib] diperoleh melalui konsentrasi. Jadi, kekuatan-kekuatan gaib adalah rintangan yang seyogianya dipotong oleh seseorang yang ingin mencapai pandangan terang.

2.9.2 Mencari Seorang Guru yang Memenuhi Syarat

Seorang guru yang memenuhi syarat di sini berarti seorang sahabat yang baik (kalyāṇa-mitta) yang bisa memberikan objek-objek meditasi yang sesuai.

Ada dua jenis objek meditasi:

(1) Sabbatthaka Kammaṭṭhāna—objek-objek meditasi yang diperlukan dalam segala situasi, dan
(2) Parihāriya Kammaṭṭhāna—objek meditasi yang perlu selalu direnungkan.

Seorang guru yang memenuhi syarat seyogianya mengetahui bagaimana mengarahkan kedua jenis objek meditasi ini.

Sabbatthaka Kammaṭṭhāna mencakup:

(i) mengembangkan cinta kasih (metta-bhāvanā),
(ii) merenungkan sifat-sifat Buddha (Buddhānussati),
(iii) merenungkan tanda kejijikan (asubha-bhāvanā),
(iv) merenungkan kematian (maraṇānussati).

Empat objek meditasi ini juga dikenal sebagai empat Meditasi Pelindung. Objek-objek meditasi ini seyogianya dijalankan terlebih dahulu untuk melindungi diri seseorang dari semua bahaya.

Parihāriya Kammaṭṭhāna adalah satu dari empat puluh objek meditasi yang sesuai dengan watak seseorang. Objek ini "khusus" (parihāriya) karena dipilih untuk mengembangkan konsentrasi benar dan harus dijalankan terus-menerus, yakni ia harus selalu merenungkannya dan karena objek itu merupakan sebab terdekat untuk masing-masing tahap pengembangan yang lebih tinggi.

Seorang guru dan sahabat yang baik (kalyānamitta) seyogianya mampu mengajarkan kedua jenis meditasi di atas. Selain itu, ia harus memiliki sifat-sifat khusus seperti ini:

"Ia disukai, dihormati, dan dipuji. Ia mengetahui cara menasihati orang lain dan ia siap untuk menerima nasihat dari orang lain. Kata-kata yang ia ucapkan penuh makna dan ia tidak akan mendesak tanpa sebab." (A.iv, 32)

Karena kata-kata yang dimulai dengan, "Ananda, karena saya adalah sahabat yang baik bagi mereka, maka makhluk-makhluk hidup yang terikat pada kelahiran menjadi terbebaskan dari kelahiran," (S.i, 88), hanya Buddha yang memiliki semua sifat sahabat yang baik. Oleh karena itu, sangat baik untuk mengambil objek meditasi dari Beliau ketika Beliau hidup.

Akan tetapi, sesudah Beliau memasuki Parinibbana (wafat), adalah hal yang tepat untuk mengambil objek meditasi itu dari siapa pun dari delapan puluh siswa besar yang masih hidup. Bila mereka sudah tidak ada lagi, seseorang yang ingin melatih suatu objek meditasi khusus, seyogianya mengambilnya dari seorang Arahat, yang telah mencapai jhana keempat atau kelima dengan menggunakan objek meditasi itu dan telah menghancurkan leleran batin dengan menjalankan meditasi pandangan terang dengan dasar konsentrasi jhana.

Akan tetapi, akankah seorang Arahat menyatakan dirinya adalah seorang Arahat? Mengapa tidak? Ia akan menyatakan dirinya bila ia mengetahui bahwa petunjuk-petunjuknya akan dijalankan. Bukankah Assagutta Thera, setelah membentangkan tikar kulitnya di udara dan dengan duduk bersila di atasnya, menjelaskan sebuah objek meditasi kepada seorang bhikkhu yang akan memulai objek meditasinya karena beliau mengetahui bahwa bhikkhu itu akan menjalankan petunjuk-petunjuknya.

Nah, jika seseorang yang sudah menghancurkan leleran batinnya (Arahat) tidak ada, maka ia seyogianya mengambil objek meditasi dari seseorang Yang Tidak Kembali Lagi (Anagami), seseorang Yang Kembali Sekali Lagi (Sakadagami), seorang Pemasuk Arus (Sotapanna), seorang umat awam yang telah mencapai jhana, seseorang yang mengetahui tiga piṁaka, seseorang yang mengetahui dua piṁaka, seseorang yang mengetahui satu piṁaka, dalam urutan menurun sesuai dengan ketersediaan. Bahkan, jika seseorang yang mengetahui satu

piṁaka pun tidak ada, maka objek meditasi itu seyogianya diambil dari seseorang yang fasih dengan satu kitab kumpulan (Nikāya) bersama dengan penjelasannya dan seseorang yang dirinya cermat.

Yathābhūtaṁñānāya satthā pariyehi tabbo.

Artinya:

Carilah seorang guru yang bisa membimbing Anda untuk melihat dengan jelas realitas-realitas yang paling hakiki sebagaimana adanya.

Saat ini, ada banyak pusat meditasi dan guru-guru meditasi, biasanya mengajarkan dengan cara yang sudah mereka pelajari langsung dari guru-guru mereka. Apakah ajaran-ajaran ini sesuai dengan petunjuk-petunjuk Buddha atau tidak, bisa diperiksa dengan Kitab-kitab Suci Tipitaka atau dengan Visuddhimagga (Jalan Kesucian) yang merupakan kumpulan otentik dari petunjuk-petunjuk Buddha tentang Tiga Latihan Mulia yang ditulis oleh Bhadantācariya Buddhaghosa Yang Mulia.

Sangat baik sekali untuk mempelajari meditasi di bawah bimbingan langsung seorang guru yang memenuhi syarat, yang merupakan seorang Sahabat yang Baik (Kalyanamitta) dan juga pemberi objek meditasi. Pemilihan sebuah objek meditasi yang sesuai dengan watak seseorang sudah dijelaskan sebelumnya.

2.9.3 Mencari Tempat Meditasi yang Cocok

Sebuah wihara yang mempunyai salah satu dari delapan belas cacat berikut ini tidak cocok bagi pengembangan konsentrasi:

(1) Wihara besar

Banyak orang dengan berbagai tujuan berkumpul di sebuah wihara besar. Mereka bercekcok satu sama lain dan mengabaikan tugas-tugas mereka, seperti: menyapu lantai, menyiapkan air untuk minum

dan mencuci. Jika seseorang (bhikkhu) tidak mengerjakan tugas-tugas ini, maka ia akan melakukan pelanggaran dukkaṭa (perbuatan salah) dalam pelanggaran kewajiban. Jika ia mengerjakannya, maka ia akan menghabiskan waktu. Juga saat ia duduk bermeditasi, ia akan terganggu oleh suara-suara keras dari para samanera dan bhikkhu-bhikkhu muda.

Namun, seseorang bisa tinggal di dalam sebuah wihara besar di mana setiap orang melakukan tugas-tugasnya dan tidak ada gangguan-gangguan.

(2) Wihara baru

Di sini banyak kegiatan di bangunan baru. Jika seseorang tidak ikut serta di dalamnya, maka ia akan dicela. Akan tetapi, jika ia diizinkan untuk melakukan tugas-tugas kepetapaan sebanyak yang ia inginkan, maka ia bisa tinggal di sana.

(3) Wihara yang reyot

Di sini banyak yang perlu diperbaiki. Jika seseorang tidak memperbaiki, bahkan tempat tinggalnya sendiri, maka ia akan dicela. Jika ia mengawasi perbaikan-perbaikan itu, maka meditasinya akan terganggu.

(4) Wihara dekat jalan utama

Para pengunjung terus berdatangan sepanjang hari. Seseorang harus memberikan tempat tinggalnya kepada mereka yang datang pada malam hari. Jadi, tidak ada kesempatan untuk melatih meditasinya. Namun, seseorang bisa tinggal di wihara demikian jika tidak ada gangguan dari para pengunjung.

(5) Wihara dengan sebuah kolam

Orang-orang yang datang untuk mengambil air minum akan membuat suara berisik. Suara berisik itu adalah gangguan serius untuk meditasi. Jika tidak ada suara berisik, maka ia bisa tinggal di sana.

(6) Wihara dengan daun-daun yang bisa dimakan

Jika seseorang duduk untuk bermeditasi di suatu tempat yang ada banyak jenis daun-daun yang bisa dimakan (sayur-sayuran), maka para wanita pemetik sayur akan bernyanyi saat mereka memetik daun-daun (sayur-sayuran) di dekatnya, mengganggunya dengan suara-suara dari lawan jenis.

(7) Sebuah tempat dengan bunga-bungaan

Jenis bahaya yang sama terjadi di tempat yang ada banyak jenis bunga-bungaan yang bermekaran.

(8) Wihara dengan pohon-pohon buah

Jika ada banyak jenis buah-buahan, seperti: mangga, jambu air, dan nangka, orang-orang akan memintanya. Jika ia tidak memberikannya, mereka akan marah dan memakinya. Jika ia mencoba untuk menghentikan mereka dengan paksa saat ia melihat mereka sedang mengambil buah-buahan, mereka mungkin bertengkar dengannya.

(9) Wihara terkenal

Jika seseorang tinggal di sebuah wihara yang terkenal, orang-orang akan datang untuk memberikan penghormatan kepada para bhikkhu yang tinggal di sana, berpikir mereka adalah para Arahat. Ini akan menyebabkan ketidaknyamanan. Akan tetapi, jika wihara itu sesuai dengannya, maka ia bisa tinggal di sana pada malam hari dan pergi ke tempat lain pada siang hari.

(10) Wihara dekat kota atau desa

Di sini, objek-objek dari lawan jenis muncul dalam pikiran. Para pegawai pemerintah mungkin datang dan tinggal di tengah-tengah wihara.

(11) Wihara dekat dengan pohon-pohon kayu

Orang-orang datang untuk mengumpulkan kayu-kayu bakar, akan membuat suara berisik. Sebagian menebang pohon-pohon di wi-

hara untuk dipakai membangun rumah-rumah. Jika ia mencoba untuk menghentikan mereka, mereka akan memaki dan bahkan mencoba untuk mengusirnya.

(12) Wihara yang dikelilingi ladang-ladang

Para petani membuat lantai pengirik di tengah-tengah wihara itu sendiri. Mereka mengirik jagung dan mengeringkannya di sana. Mereka juga tidur di sana sehingga menyebabkan ketidaknyamanan yang besar.

(13) Wihara dengan orang-orang yang tidak rukun

Bhikkhu-bhikkhu yang tidak rukun akan saling bermusuhan dan mereka sering bentrok satu sama lain. Sangat sulit tinggal di antara mereka.

(14) Wihara dekat pelabuhan air atau pelabuhan darat

Orang-orang terus-menerus berdatangan, baik dengan kapal atau dengan karavan. Mereka berkerumun di wihara, meminta tempat dan air minum sehingga menyebabkan ketidaknyamanan yang besar.

(15) Wihara dekat negara-negara perbatasan

Orang-orang yang tinggal di daerah-daerah perbatasan biasanya tidak mempunyai keyakinan pada Buddha, Dhamma, dan Sanggha. Jadi, sulit untuk mendapatkan kebutuhan-kebutuhan.

(16) Wihara dekat perbatasan kerajaan

Tempat itu mungkin diserang oleh seorang raja dan kemudian oleh raja yang lain, [masing-masing] berpikir, "Kerajaan itu tidak tunduk pada kekuasaanku." Seorang bhikkhu yang tinggal di sana mungkin dicurigai sebagai mata-mata dan akibatnya dibuat sangat menderita.

(17) Wihara yang tidak cocok

Sebuah wihara yang sering dikunjungi lawan jenis atau dihantui makhluk-makhluk nonmanusia tidak cocok untuk berlatih meditasi.

(18) Kurangnya sahabat-sahabat yang baik

Tempat yang tidak mungkin untuk menemukan seorang sahabat yang baik sebagai guru untuk mengajar dan membimbing seseorang cara untuk menjalankan meditasi, maka kurangnya sahabat-sahabat yang baik adalah cacat yang serius.

2.9.4 Sebuah Wihara yang Cocok

Sebuah wihara yang memiliki lima kualitas berikut ini cocok untuk meditasi:

(1) Tidak terlalu jauh, tidak terlalu dekat, dan memiliki jalan setapak untuk pergi ke dan datang dari desa tempat pengumpulan derma makanan.
(2) Jarang dikunjungi orang-orang, dengan sedikit suara pada siang hari, dan sunyi pada malam hari, dengan tidak ada suara-suara manusia.
(3) Bebas dari gigitan serangga dan tidak ada kontak dengan lalat besar, nyamuk, angin, terik matahari, dan binatang melata.
(4) Bagi seseorang yang tinggal di sana, jubah, makanan derma, tempat tinggal, dan obat-obatan penyembuh penyakit mudah diperoleh.
(5) Di wihara itu ada bhikkhu-bhikkhu senior yang berpengetahuan luas, ahli dalam kitab suci, penghafal Dhamma, penghafal Winaya, dan penghafal Mātikā[32]. Terkadang, bila seseorang menanyakan beberapa pertanyaan kepada mereka, mereka mengungkapkan yang belum diungkapkan, menjelaskan yang belum dijelaskan, dan

32 Jika ditinjau dari konteks tata tertib, salah satu arti yang diberikan Y. M. A. P. Buddhadatta Mahathera di dalam Concise Pāli–English Dictionary, mātikā berarti peraturan-peraturan Patimokkha; jika ditinjau dari penjelasan terkait yang diberikan T. W. Rhys Davids dan William Stede di dalam Pali-English Dictionary terbitan PTS adalah: tabulasi, daftar, ringkasan dalam bentuk tabulasi, ringkasan daftar isi, khususnya bagian-bagian filsafat dari Kitab-kitab Kanon (Tipitaka) di dalam Abhidhamma; (Dhamma-dhara, Vinaya-dhara, Mātika-dhara; di sini sama dengan Abhidhamma).

menyingkirkan keraguan tentang berbagai hal yang menimbulkan keraguan.

Seorang bhikkhu-yogi (meditator) seyogianya menghindari sebuah wihara yang tidak cocok untuk mengembangkan konsentrasi dan pergi untuk tinggal di sebuah wihara yang cocok.

Seorang umat awam-yogi seyogianya juga memilih sebuah tempat terpencil dan sunyi yang tidak diganggu orang-orang dengan alasan apa pun; tempat yang mudah memperoleh makanan derma, tempat tinggal, dan perawatan medis; tempat yang cocok untuk mengembangkan konsentrasi di bawah bimbingan dari seorang guru yang memenuhi syarat, yang merupakan seorang Sahabat yang Baik, dan juga seorang pemberi objek meditasi.

2.9.5 Memotong Rintangan-rintangan Kecil

Seorang bhikkhu yang tinggal di sebuah wihara yang cocok seyogianya memotong rintangan-rintangan kecil apa pun yang mungkin masih ia miliki:

1. Rambut kepala, kuku, dan janggut yang panjang seyogianya dipotong.
2. Memperbaiki dan menambal jubah tua seyogianya dilakukan.
3. Kain-kain tua yang kotor seyogianya dicelup.
4. Jika ada retak pada mangkuk, mangkuk itu seyogianya dibakar [untuk menghilangkan retaknya].
5. Kamar, ranjang, kursi, dan sebagainya seyogianya dibersihkan.

Ranjang dan tempat tinggalnya seyogianya dijaga dengan rapi. Seorang umat awam-yogi juga seyogianya memotong rintangan-rintangan kecil yang serupa.

2.9.6 Mengabdikan Diri kepada Sang Bhagawan

Seorang meditator seyogianya mengabdikan dirinya kepada Sang Bhagawan dengan cara ini, “Bhagawan, saya menyerahkan diri ini (atau jasmani dan batinku) kepada Bhagawan.”

Ada banyak manfaat dengan melakukan demikian karena tanpa mengabdikan dirinya demikian, ketika tinggal di suatu tempat terpencil, ia mungkin tidak mampu bertahan jika suatu objek yang menakutkan menampakkan diri dan ia mungkin kembali ke tempat tinggal di desa, berhubungan dengan orang-orang awam, mulai mencari yang tidak patut, dan menuju kehancuran.

Akan tetapi, bila ia telah mengabdikan dirinya kepada Buddha, tidak ada rasa takut yang muncul dalam dirinya jika objek yang menakutkan menampakkan dirinya; justru hanya kegembiraan yang timbul dalam dirinya saat ia merenungkan, “Apakah Anda belum mengabdikan diri Anda dengan bijaksana kepada Sang Tathagata?”

Juga, saat ia mengalami penderitaan jasmani yang sangat berat, kesengsaraan, kemajuan batin yang lambat, beberapa gangguan dan ketidaknyamanan, ia bisa bertahan lebih baik dengan berpikir demikian, “Saya sudah menyerahkan jasmani dan batin ini kepada Buddha; jasmani dan batin ini bukan milikku lagi; jadi, mengapa saya harus mencemaskannya?”

2.9.7 Mengabdikan Diri kepada Guru

Seorang yogi seyogianya mengabdikan dirinya kepada guru dengan cara ini, “Bhante, saya menyerahkan diri ini (atau jasmani dan batinku) kepada Bhante.”

Bagi seseorang yang belum mengabdikan dirinya demikian akan bersifat tidak mengindahkan koreksi, sulit dinasihati, dan tidak

mau menerima nasihat. Ia mungkin pergi ke mana ia suka tanpa meminta izin dari guru. Akibatnya, sang guru tidak membantunya, baik dengan barang-barang kebutuhan misalnya jubah maupun Dhamma misalnya memberikan nasihat dan melatihnya dalam buku-buku meditasi. Karena gagal mendapatkan dua jenis bantuan ini (āmisa dan Dhamma), ia tidak menemukan landasan dalam Ajaran dan segera ia akan terjerumus ke dalam perbuatan-perbuatan buruk atau kehidupan awam.

Akan tetapi, jika ia telah mengabdikan dirinya kepada guru, guru mempunyai wewenang untuk menasihatinya dan ia tidak akan bersifat tidak mengindahkan koreksi, ia tidak berkeliaran sesukanya, ia mudah dinasihati, dan ia hidup berkumpul dengan guru. Ia memperoleh dua bantuan dari guru dan mencapai perkembangan, kemajuan, dan pencapaian dalam Ajaran.

2.9.8 Keinginan yang Tulus dan Tekad yang Tulus

Seorang meditator seyogianya memiliki enam jenis keinginan yang baik dan tulus karena seseorang yang berkeinginan demikian akan mencapai salah satu dari tiga jenis pencerahan, yakni: jalan kebijaksanaan seorang Arahat (Sāvaka-bodhi), jalan kebijaksanaan seorang Buddha Diam (Pacceka-bodhi), dan jalan kebijaksanaan seorang Buddha Yang Mencapai Penerangan Sempurna (Sammāsambodhi).

Keenam jenis keinginan disebutkan demikian, "Enam jenis keinginan yang menuntun pada matangnya pencerahan dari mereka yang perlu dicerahkan. Dengan keinginan akan ketiadaserakahan (alobha), mereka yang perlu dicerahkan melihat keburukan dalam keserakahan. Dengan keinginan akan ketiadabencian (adosa), mereka melihat keburukan dalam kebencian. Dengan keinginan akan tiadanya kegelapan batin (amoha), mereka melihat keburukan dalam kegelapan batin. Dengan keinginan akan pelepasan keduniawian, mereka melihat keburukan dalam kehidupan berumah tangga. Dengan keinginan akan kesunyian, mereka melihat keburukan berkumpul dengan orang-orang. Dengan keinginan akan pembebasan dari lingkaran kelahiran kembali (saṁsāra), mereka melihat keburukan dalam semua jenis kelahiran dan kehidupan-kehidupan mendatang."

Seorang yogi seyogianya memiliki keinginan yang tulus dalam enam jenis ini karena para Pemasuk Arus (Sotapanna), Yang Kembali Sekali lagi (Sakadagami), Yang Tidak Kembali Lagi (Anagami), Arahat, Pacceka Buddha, dan Sammasambuddha, baik pada masa yang lampau, masa yang akan datang, maupun masa sekarang, semuanya mencapai masing-masing pencapaian khusus ini dengan menggunakan enam jenis keinginan yang sama ini.

Selanjutnya, seorang meditator seyogianya sepenuh hati bertekad pada konsentrasi, ia seyogianya menghargai konsentrasi, dan berkeinginan akan konsentrasi. Ia seyogianya bertekad pada Nibbana, ia seyogianya menghargai Nibbana, dan berkeinginan akan Nibbana.

Bila meditator memiliki keinginan yang tulus demikian dan sepenuh hati bertekad, sang guru yang bisa menembus batinnya akan mengetahui wataknya dan memberikannya sebuah objek meditasi yang cocok. Jika sang guru tidak bisa menembus batinnya, ia akan menanyai yogi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan untuk mengetahui wataknya, dan memberikan objek meditasi yang cocok.

2.10 Lima Rintangan atau Musuh (Nīvaraṇa)

Lima rintangan yang dikenal dengan nīvaraṇa mengotori, merendahkan kualitas, memengaruhi, dan menghasut batin menjadi gelisah, ragu-ragu, dan mengembara dari satu objek indra ke yang lain. [Lima rintangan] itu membuat kita lengah dan lupa untuk melakukan perbuatan-perbuatan bajik. [Lima rintangan] itu menghalangi dan mencegah timbulnya pikiran-pikiran bajik, perbuatan-perbuatan bajik, jhana, dan magga. Jadi, lima rintangan itu adalah musuh-musuh

terbesar kita. Kita harus berjuang melawan rintangan-rintangan itu sepanjang waktu untuk menekan rintangan-rintangan itu dan mengenyahkannya dari batin. Rintangan-rintangan itu dianggap sebagai faktor-faktor batin yang tidak bermoral (akusala cetasika) berikut ini:

1. Kāmacchanda—nafsu indriawi atau keserakahan (lobha); ini memengaruhi batin sepanjang waktu untuk haus akan kesenangan indriawi dan mengembara dari satu objek indra ke yang lain.
2. Vyāpāda—niat jahat, kemarahan, atau kebencian (dosa); ini menguasai dan membakar batin saat batin menyimpan kemarahan, kebencian, dukacita, kesedihan, kecemasan, ketidakpuasan, dan sebagainya.
3. Thīna-middha—lamban dan malas; ini membuat batin tumpul, murung, tidak aktif, malas, dan mengantuk.
4. Uddhacca-kukkucca—kegelisahan dan penyesalan; ini membuat batin gelisah, gugup, dan menyesal atas kesalahan yang dilakukannya.
5. Vicikicchā—keragu-raguan atau kebingungan; ini membuat batin ragu-ragu, tidak tegas, dan bingung yang merintangi pikiran-pikiran bajik dan perbuatan-perbuatan bajik.

Dalam perumpamaan yang indah diberikan Buddha di dalam Aṅguttara Nikāya dan juga di dalam Mahāvagga Saṁyutta, Saṅgārava Sutta: nafsu indriawi diumpamakan dengan air yang bercampur dengan bermacam-macam warna, niat jahat [diumpamakan] dengan air yang sedang mendidih, lamban dan malas [diumpamakan] dengan air yang bercampur dengan lumut, kegelisahan dan penyesalan [diumpamakan] dengan air yang terguncang yang teraduk oleh angin, dan keragu-raguan [diumpamakan] dengan air yang keruh dan berlumpur.

Sama seperti air yang demikian, seseorang tidak bisa melihat bayangannya sendiri; demikian pula dengan munculnya salah satu dari lima rintangan batin apa pun ini, seseorang tidak bisa melihat dengan jelas kebaikannya, ataupun [kebaikan] orang lain, ataupun

[kebaikan dari] kedua-duanya.

2.11 Lima Kekuatan atau Kecakapan (Bala dan Indriya)

Ada lima faktor batin yang termasuk di antara tiga puluh tujuh faktor pencerahan (Bodhipakkhiya) dan yang bisa bertindak sebagai daya atau kekuatan spiritual (bala) dan sebagai kecakapan-kecakapan spiritual (indriya).

Sebagai kecakapan-kecakapan spiritual, [lima faktor batin] ini mempunyai kemampuan untuk mengendalikan faktor-faktor batin yang menyertainya dan batin; dan sebagai daya atau kekuatan, [lima faktor batin] ini dapat berdiri kokoh dan tak terguncangkan terhadap kekuatan yang berlawanan. Jadi, jika kita menjaga dan mengembangkan kekuatan-kekuatan ini, yang merupakan kualitas-kualitas bawaan kita, maka kita bisa berhasil melawan musuh-musuh yang disebut rintangan-rintangan (nīvaraṇa).

1. Saddhā—keyakinan atau kepercayaan terhadap Tiga Mestika, hukum kamma, dan latihan mulia.
2. Viriya—upaya atau semangat yang identik dengan daya upaya benar (sammāvāyāma).
3. Sati—kesadaran yang identik dengan kesadaran benar (sammāsati).
4. Samādhi—konsentrasi atau kemanunggalan batin; sama dengan konsentrasi benar (sammāsamādhi).
5. Paññā—pengetahuan atau kebijaksanaan yang identik dengan pengertian benar (sammādiṭṭhi).

Kita bisa melihat bahwa viriya, sati, dan samādhi adalah tiga faktor dari Jalan Mulia Beruas Delapan yang merupakan latihan konsentrasi (samādhi-sikkhā). Sangat penting untuk mengembangkan tiga faktor ini untuk mencapai konsentrasi benar. Akan tetapi, dalam tugas mulia ini, seseorang membutuhkan bantuan dan bimbingan kebijaksanaan atau pengertian benar yang merupakan faktor yang paling penting dari Jalan Mulia Beruas Delapan. Lalu, pengertian benar harus

ditambahkan dan digabungkan dengan pikiran benar yang merupakan sammāsaṅkappa atau vitakka.

Saddha (Saddhā) adalah kepercayaan dan keyakinan yang mantap terhadap Buddha, Dhamma yang mencakup Latihan Mulia, Sanggha, dan kamma. Ini bukan keyakinan yang membuta; tetapi, yang berakar dan bersekutu dengan kebijaksanaan. Saddha berkemampuan untuk menenangkan dan memurnikan batin dengan mengenyahkan rintangan-rintangan. Saddha juga berkemampuan untuk menuntun jalan dalam melakukan perbuatan-perbuatan bajik.

Bila saddha kuat, viriya juga menjadi kuat dan mantap. Saddha bisa dikembangkan sampai tahap daya upaya terkonsentrasi yang tak tergoyahkan dari seseorang yang bertekad,

"Biarlah saya menciut sampai kulit dan tulang;
Biarlah darah dan daging saya mengering;
Biarlah hidup saya berakhir;
Tetapi, saya tidak akan berhenti sampai saya berhasil!"

Bila upaya itu kuat, maka kesadaran terhadap objek meditasi menjadi kuat dan ini pada gilirannya akan menuntun pada pengembangan konsentrasi. Bila seseorang mencapai konsentrasi benar, maka ia bisa mengamati realitas-realitas yang paling hakiki sebagaimana adanya dan dengan demikian ia bisa mengembangkan pengetahuan pandangan terang dan akhirnya Kebijaksanaan Jalan.

Dalam berjuang melawan musuh-musuh (rintangan-rintangan batin), lima kekuatan harus bekerja secara seimbang agar efektif.

Saddha (keyakinan) dan paññā (kebijaksanaan) seyogianya seimbang satu sama lain karena bila terlalu banyak keyakinan akan menuntun pada kepercayaan yang tidak masuk akal; terlalu banyak pertanyaan dan kritik dengan kebijaksanaan tidak akan menuntun

pada konsentrasi.

Demikian pula viriya (upaya) dan samādhi (konsentrasi) seyogianya seimbang satu sama lain karena terlalu banyak upaya dan konsentrasi yang lemah akan menuntun pada kegelisahan batin, sedangkan upaya yang lemah dan konsentrasi yang berlebihan akan menuntun pada keadaan mengantuk.

Sati (kesadaran) tidak perlu diseimbangkan dengan kekuatan apa pun; semakin tinggi kesadaran, akan semakin baik.

2.12 Lima Sifat yang Sangat Penting (Padhāniyaṅga)

Seorang meditator seyogianya memiliki sifat-sifat utama yang sangat penting berikut ini sesuai dengan sabda Buddha di dalam Sutta Pātheya, 57, dan Aṅguttara-nikāya, Pañcaka Nipāta, Padhāniyaṅga Sutta:

1. Saddhā—keyakinan dan kepercayaan kepada Tiga Mestika dan Latihan Mulia;
2. Appabādhatā—kesehatan yang baik dengan kemampuan untuk mencerna makanan dengan baik;
3. Asaṭhatā—kebenaran dan kejujuran, tiada kecurangan terhadap rekan-rekan sepenghidupan suci dan guru;
4. Āraddavīriyatā—upaya yang keras dan teguh untuk menyingkirkan sifat-sifat buruk dan mengembangkan sifat-sifat bajik sepenuhnya;
5. Udayatthagāmini-paññā—kebijaksanaan mulia yang mampu melihat timbul dan lenyapnya lima kelompok kehidupan serta menghancurkan tumpukan kotoran batin untuk mencapai akhir dari penderitaan (Nibbana).

2.13 Lima Faktor Jhana

Jhana, penyerapan meditasi, adalah gabungan dari lima faktor jhana. Faktor-faktor ini adalah faktor-faktor batin (cetasika) yang

bersekutu dengan batin yang bermoral dan yang tidak bermoral.

Di dalam meditasi, batin yang bermoral dikembangkan berulang-ulang dan ini mengandung faktor-faktor jhana. Pada mulanya, faktor-faktor ini tidak kuat, tetapi faktor-faktor ini menjadi lebih kuat dengan berkembangnya meditasi. Bila faktor-faktor jhana ini dikembangkan sepenuhnya, faktor-faktor jhana ini menjadi sangat kuat dan membuat batin tetap terpusat pada satu titik pada objek meditasi. Sehingga kemanunggalan batin, yakni jhana, terbentuk.

Lima faktor jhana adalah sebagai berikut:

1. Vitakka—pengerahan batin awal yang mengarahkan batin pada objek indra; juga diterjemahkan sebagai batin yang diarahkan; ini mencegah timbulnya kelambanan dan kemalasan.
2. Vicāra—pengerahan batin yang terus-menerus yang terus mengarahkan batin pada objek indra berulang-ulang sehingga seseorang mengamati objek itu [melalui batin] secara menyeluruh; juga diterjemahkan sebagai perhatian batiniah yang menyeluruh; ini mencegah timbulnya keragu-raguan.
3. Pīti—kegiuran, keriangan, atau ketertarikan yang menyenangkan pada objek indra; ini mencegah timbulnya niat jahat.
4. Vedanā—perasaan atau sensasi yang terjadi dalam lima jenis. Dua jenis yang terjadi dalam jhana adalah:
   (a) Sukha—perasaan senang atau yang menggembirakan, kegembiraan atau kebahagiaan,
   (b) Upekkhā—perasaan netral, yakni perasaan yang bukan menyenangkan pun bukan yang menyakitkan. Sukha mencegah timbulnya kegelisahan dan penyesalan.
5. Ekaggatā—samādhi atau konsentrasi atau kemanunggalan batin. Ini mencegah timbulnya nafsu.

Dalam meditasi pathavī kasiṇa atau objek meditasi apa pun yang lain, vitakka mengarahkan batin pada objek meditasi dan untuk sementara mencegah timbulnya kelambanan dan kemalasan.

Vicāra mengarahkan batin pada objek meditasi berulang-ulang, mengamati objek secara menyeluruh; ini untuk sementara mencegah timbulnya keragu-raguan (vicikicchā).

Pīti mengembangkan kegiuran dan ketertarikan yang menyenangkan pada objek meditasi; ini untuk sementara mencegah timbulnya niat jahat.

Pīti juga merupakan pendahuluan dari sukha (perasaan senang). Pīti menimbulkan ketertarikan pada objek, sedangkan sukha memungkinkan seseorang untuk menyukai objek. Sukha menahan batin untuk bertahan lebih lama pada objek karena kebahagiaannya; ini untuk sementara mengenyahkan kegelisahan dan penyesalan (uddhacca dan kukkucca).

Ekaggatā menyatukan citta dan faktor-faktor batin yang menyertainya (cetasika) dan memusatkannya pada objek indra untuk mencapai kemanunggalan batin. Ini untuk sementara mencegah nafsu indriawi (kāmacchanda) menghasut batin.

Ketika rintangan-rintangan (nīvaraṇa) reda untuk sementara, batin tidak mengembara dari objek meditasi sesering sebelumnya. Karena faktor-faktor jhana tumbuh kuat, maka seseorang bisa mengendalikan batinnya lebih baik dan lebih baik lagi. Ia akan memperhatikan pīti berkembang kuat dalam lima tahap:

(i) Khuddaka pīti—kegiuran yang menggetarkan yang menyebabkan tubuh bergetar;
(ii) Khaṇika pīti—kegiuran sementara yang mengalir dari kepala ke ujung kaki seperti cahaya kilat;
(iii) Okkantika pīti—hujan kegiuran seperti gelombang besar di pantai;
(iv) Ubbegā pīti—kegiuran yang mengangkat yang bisa mengangkat seseorang untuk mengapung di udara;
(v) Pharaṇā pīti—kegiuran yang menyebar yang meliputi seluruh tubuh, seperti minyak yang menyebar ke dalam tumpukan kapas

atau seperti banjir yang membanjiri sungai-sungai kecil dan kolam-kolam.

Ketika meditator telah mengembangkan suatu tahap konsentrasi batin, ia akan sering mengalami kegiuran yang menggetarkan dan lalu kegiuran sementara dari kepala ke ujung kaki. Bila konsentrasi meningkat lebih tinggi, ia akan menikmati hujan kegiuran seolah-olah ia sedang menunggang ombak di pantai. Ketika ubbegā pīti berkembang, ia merasakan bahwa tubuhnya terangkat ke langit oleh kegiuran yang mengangkat. Kemudian ia akan mengalami kegiuran yang menyebar yang meliputi seluruh tubuhnya ketika phāranā pīti timbul.

Ketika kegiuran (pīti) timbul, ketenangan (passaddhi) juga timbul; ketika ketenangan timbul, perasaan senang dan kebahagiaan (sukha) juga timbul. Ketika sukha timbul, samādhi (konsentrasi) juga timbul.

2.14 Objek Meditasi (Kammaṭṭhāna)

Untuk menjalankan meditasi ketenangan atau meditasi pandangan terang, kita memerlukan objek yang sesuai untuk memusatkan perhatian kita karena kesadaran tidak bisa timbul tanpa objek indra mencapai indra tubuh.

Sebuah objek meditasi berperan sebagai “tempat atau dasar” dan juga “objek meditasi” untuk menjalankan meditasi. Objek meditasi ini juga berperan sebagai “lapangan kerja” atau “lapangan latihan” untuk melatih batin untuk mengembangkan dan menjinakkannya. Dalam mengembangkan dan menjinakkan batin, objek meditasi tidak boleh memancing nafsu atau kebencian.

Objek meditasi ketenangan merupakan satu dari empat puluh objek yang diberikan oleh Buddha sendiri.

Objek meditasi pandangan terang adalah tiga corak kehidupan—yakni: ketidakkekalan (anicca), penderitaan (dukkha), dan bukan diri (anatta).

2.15 Empat Puluh Objek Meditasi Ketenangan (Samatha Kammaṭṭhāna)

2.15.1 Tujuh Kelompok Objek Meditasi:

1. Kasiṇa — 10 objek atau alat kasiṇa
2. Asubha — 10 objek yang sangat menjijikkan
3. Anussati — 10 objek perenungan
4. Brahma-vihāra — 4 objek kediaman luhur
5. Āruppa — 4 objek keadaan awamateri
6. Āhārepaṭikūla-saññā — 1 objek persepsi kejijikan dalam makanan
7. Catudhātuvavatthāna — 1 objek yang menentukan empat unsur pokok

2.15.1.1 Sepuluh Kasiṇa

Kasiṇa berarti seluruh atau lengkap. Disebut demikian karena harus diamati seluruhnya atau secara lengkap dalam meditasi dan juga karena cahaya yang keluar dari tanda atau gambar yang terkonsep diperluas ke seluruh arah tanpa batas.

Karena harus diamati seluruhnya, bentuk kasiṇa seyogianya bundar dengan diameternya sama dengan satu jengkal dan empat jari, yakni kira-kira satu kaki (12 inci atau ± 30,48 cm) jika diamati dari jarak dua setengah hasta atau 3 kaki 9 inci.

1. Pathavī-kasiṇa — kasiṇa tanah
2. Āpo-kasiṇa — kasiṇa air
3. Tejo-kasiṇa — kasiṇa api
4. Vāyo-kasiṇa — kasiṇa udara

5. Nīla-kasiṇa — kasiṇa biru
6. Pīta-kasiṇa — kasiṇa kuning
7. Lohita-kasiṇa — kasiṇa merah
8. Odāta-kasiṇa — kasiṇa putih
9. Āloka-kasiṇa — kasiṇa cahaya
10. Ākāsa-kasiṇa — kasiṇa ruang

Dengan meditasi pada sebuah kasiṇa, seseorang bisa mengembangkan lima rūpāvacara jhāna dan kemudian melanjutkan untuk mengembangkan empat arūpāvacara jhāna. Setelah mencapai semua jhana ini dalam semua kasiṇa, ia bisa berlatih lebih lanjut untuk mengembangkan lima kekuatan gaib (lokiya-abhiññā).

2.15.1.2 Sepuluh Jenis Kejijikan (Asubha)

[Sepuluh jenis kejijikan] ini merujuk pada sepuluh tanda kejijikan atau sepuluh jenis mayat yang mungkin ditemukan di beberapa kuburan, atau tanah pekuburan, atau medan perang tempat mayat-mayat tidak dikubur atau dikremasi, dan tempat yang sering dikunjungi hewan-hewan pemakan daging, seperti: anjing, rubah, serigala, dan burung hering.

Pada saat ini, jenis mayat apa pun yang menunjukkan sifat yang menjijikkan dari tubuh adalah objek yang sesuai untuk meditasi.

Orang-orang awam, biasanya sangat kuat melekat pada tubuh mereka dan juga pada tubuh orang lain karena hawa nafsu (rāga). Cara terbaik untuk menekan hawa nafsu ini dan obat terbaik untuk menyembuhkan penyakit rāga adalah asubha bhāvanā. Jadi, ini adalah objek meditasi yang diwajibkan pada masa Buddha.

Sepuluh tanda kejijikan atau sepuluh jenis mayat adalah sebagai berikut:

1. Uddhumātaka — mayat busuk membengkak

2. Vinīlaka — mayat hitam kebiru-biruan dengan perubahan warna yang tidak utuh
3. Vipubbaka — mayat bernanah dengan nanah yang sedang mengalir ke luar
4. Vicchiddaka — mayat yang terpotong di tengah
5. Vikhāyitaka — mayat yang digerogoti
6. Vikkhittaka — mayat yang berserakan
7. Hatavikkhittaka — mayat yang hancur dan berserakan
8. Lohitaka — mayat yang berlumuran darah
9. Puḷuvaka — mayat yang dipenuhi cacing
10. Aṭṭhika — kerangka

Di dalam asubha bhāvanā, konsentrasi tertinggi yang bisa dicapai adalah rūpāvacara jhāna-samādhi yang pertama. Meditasi ini mengembangkan persepsi kejijikan yang bisa mengenyahkan hawa nafsu (rāga).

2.15.1.3 Sepuluh Perenungan (Anussati)

Anussati berarti perenungan yang berulang-ulang, atau pemusatan perhatian, atau kesadaran yang terus-menerus.

Di dalam Aṅguttaranikāya Ekadhamma Pāḷi, Buddha berkata, “Oh, Bhikkhu, jika satu dari sepuluh anussati dilatih dan dikembangkan berulang-ulang, menjadikannya suatu kebiasaan, maka hal itu akan menuntun pada kejemuan terhadap lingkaran kelahiran kembali yang tak ada ujung pangkalnya, pada pencampakan kemelekatan, pada penghentian dan penenangan hawa nafsu dan kotoran-kotoran batin lainnya, pada pandangan terang terhadap tiga corak kehidupan, pada pencerahan dari Empat Kebenaran Mulia, dan pada terwujudnya Nibbana.”

Sepuluh anussati adalah:

1. Buddhānussati — perenungan terhadap Buddha
2. Dhammānussati — perenungan terhadap Dhamma

3. Saṁghānussati — perenungan terhadap Sanggha
4. Sīlānussati — perenungan terhadap moralitas (sila)
5. Cāgānussati — perenungan terhadap kemurahan hati (cāga)
6. Devatānussati — perenungan terhadap para dewata
7. Maraṇānussati — perenungan terhadap kematian
8. Kāyagatāsati — kesadaran terhadap tiga puluh dua bagian tubuh
9. Ānāpānassati — kesadaran terhadap napas
10. Upasamānussati — perenungan terhadap kedamaian

Delapan anussati (no.1—7+10) akan mengembangkan batin sampai konsentrasi akses (upacārasamādhi), kāyagatasati [akan mengembangkan batin] sampai rūpāvacara-jhāna pertama, dan ānāpānassati (akan mengembangkan batin) sampai lima rūpāvacara-jhāna.

2.15.1.4 Empat Kediaman Luhur (Brahmavihāra)

Brahmavihāra berarti kehidupan mulia atau kehidupan luhur atau kediaman luhur. Siapa pun yang berada dalam keadaan penyerapan jhana saat sedang melatih satu dari empat brahmavihāra dikatakan hidup mulia dan luhur seperti para brahma atau ia berada dalam kehidupan yang mulia dan luhur.

1. Mettā — cinta kasih
2. Karuṇā — belas kasih
3. Muditā — kegembiraan yang simpatik dan menghargai
4. Upekkhā — keseimbangan

Meditasi secara teratur terhadap metta, karuna, atau mudita bisa mengembangkan empat Rūpāvacara jhāna dalam metode jhana bertingkat lima, sedangkan upekkhābhāvanā bisa menuntun pada rūpāvacara jhāna yang kelima.

2.15.1.5 Empat Keadaan Awamateri (Āruppa)

Empat dasar atau keadaan awamateri berikut digunakan sebagai objek meditasi untuk mengembangkan empat arūpā-vacara jhāna:

1. Ākāsa — ruang tak terbatas
2. Viññāṇa — kesadaran tak terbatas
3. Ākincañña — keadaan tidak ada apa-apa (nihil)
4. N'evasaññā-nāsañña — bukan persepsi pun bukan tanpa persepsi

Dalam praktiknya, seseorang harus mengembangkan lima rūpāvacara-jhāna terlebih dahulu dengan bermeditasi pada salah satu dari kasiṇa, dan kemudian dengan membuat jhana kelima sebagai dasar, ia beralih ke tingkat yang lebih tinggi pada empat arūpāvacara jhāna dengan bermeditasi pada āruppa dalam urutan yang telah dijelaskan di atas.

2.15.1.6 Persepsi terhadap Kejijikan dalam Makanan (Āhārepaṭikūla-saññā)

'Āhāre' berarti 'nutrisi atau makanan', 'paṭikūla' [berarti] 'kejijikan', dan 'saññā' [berarti] 'persepsi'.

Jadi, āhārepaṭikūla-saññā adalah meditasi yang bertujuan untuk mengembangkan persepsi kejijikan terhadap makanan. Persepsi ini akan meredakan kemelekatan terhadap makanan bagus (rasa-taṇhā).

2.15.1.7 Mendefinisikan Empat Unsur (Catudhātu-vavatthāna)

Catudhātu berarti empat unsur pokok—yakni: pathavī, āpo, tejo, dan vāyo. Vavatthāna berarti pengetahuan yang menunjukkan sifat (unsur-unsur).

Empat unsur pokok membentuk dasar dari semua fenomena

keberadaan fisik. [Empat unsur] ini ada dalam setiap bagian dan partikel dari tubuh kita. Jadi, [unsur-unsur] ini harus ditunjukkan sifat-sifatnya melalui sifat-sifatnya yang jelas.

Meditasi pada āhārepaṭikūla-saññā dan catudhātu-vavatthāna menuntun pada konsentrasi yang mendekati (upacāra samādhi).

2.16 Enam Jenis Watak (Carita)

Orang yang berbeda mempunyai watak atau kepribadian yang berbeda. Enam jenis watak yang perlu diperhatikan:

1. Rāga-carita — watak serakah
2. Dosa-carita — watak kebencian
3. Moha-carita — watak kegelapan batin
4. Saddhā-carita — watak keyakinan
5. Buddhi-carita — watak cerdas
6. Vitakka-carita — watak spekulatif

Sesuai dengan enam jenis watak, maka ada enam jenis orang yang perlu diperhatikan.

Orang yang bersifat serakah, yang berwatak serakah, terbiasa dengan berpakaian rapi, menyukai parfum dan perhiasan serta menuruti kesenangan indriawi.

Orang yang bersifat membenci, yang berwatak membenci, biasanya mudah marah dan gampang marah, bahkan terhadap hal-hal yang sepele sekalipun.

Orang yang bersifat kebodohan, yang berwatak kegelapan batin, biasanya bingung, kacau, dan bimbang dengan keragu-raguan.

Orang yang bersifat keyakinan, yang berwatak keyakinan, biasanya sangat saleh dan sering menghormati Tiga Mestika yang suci.

Orang yang bersifat cerdas, yang berwatak cerdas, bergantung pada hal-hal yang masuk akal dan tidak akan mudah percaya.

Orang yang bersifat pemikir, yang berwatak spekulatif, memikirkan ini dan itu tanpa banyak menyelesaikan.

2.17 Kesesuaian Kammaṭṭhāna pada Watak

Gabungan yang tepat dari watak dengan objek meditasi bermanfaat bagi pengembangan konsentrasi batin (samādhi) yang cepat.

1. Orang yang bersifat serakah dengan watak serakah seyogianya melatih salah satu dari sepuluh tanda kejijikan (asubha-kammaṭṭhāna) atau kāyagatāsati kammaṭṭhāna karena objek-objek meditasi ini bisa meredakan hawa nafsu dan nafsu secara efektif.
2. Orang yang bersifat membenci dengan watak membenci seyogianya melatih empat kediaman luhur (brahmavihāra-kammaṭṭhāna) atau salah satu dari empat kasiṇa warna. Objek-objek meditasi ini murni dan menenangkan serta bisa menggembirakan orang-orang yang melatihnya.
3. Orang yang bersifat kebodohan dengan watak kegelapan batin dan juga orang yang bersifat pemikir dengan watak spekulatif seyogianya melatih ānāpānassati. Batin dari orang-orang ini gelisah dan kacau karena kegelisahan (uddhacca), keragu-raguan (vicikicchā), dan pengerahan batin (vitakka). Di dalam ānāpānassati, napas masuk dan napas keluar harus diperhatikan dengan penuh kesadaran. Karena napas masuk dan napas keluar terjadi secara berirama, ānāpānassati bisa menahan batin dan menenangkan batin yang gelisah dengan cepat.
4. Orang yang bersifat keyakinan dengan watak keyakinan seyogianya melatih Buddhānussati, Dhammānussati, Saṅghānussati, Sīlānussati, Cāgānussati, dan Devatānussati. Keyakinan (saddhā) dalam diri orang ini sudah kuat dan akan lebih menguat untuk [memperoleh] manfaat-manfaat besar dengan menjalankan anussati

ini.

5. Orang yang bersifat cerdas dengan watak cerdas seyogianya melatih maraṇānussati, upasamānussati, āhārepaṭikūla-saññā, atau catudhātu-vavatthāna. Objek-objek meditasi ini dalam dan halus sehingga objek-objek ini bisa mendorong dan menguatkan kebijaksanaan dari orang yang bersifat cerdas.
6. Objek-objek meditasi yang sesuai dengan semua jenis orang adalah kasiṇa tanah, kasiṇa air, kasiṇa api, kasiṇa udara, kasiṇa cahaya, kasiṇa ruang, dan empat keadaan awamateri (āruppa).

Gabungan di atas dibuat dalam bentuk pertentangan langsung dan kesesuaian sepenuhnya. Tetapi, sebenarnya tidak ada objek meditasi ataupun perkembangan yang bermanfaat yang tidak menekan keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, dan meningkatkan keyakinan, kesadaran, konsentrasi batin, kebijaksanaan, dan sebagainya.

Referensi:

1. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Nandamālā, Vol. 1, hlm. 160—227.
2. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Mahāsi Sayādaw, Vol. 1, hlm. 268—459.
3. "The Path of Purity" (Visuddhimagga) oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Pe Maung Tin, PTS, 1971, hlm. 97—137.
4. "The Path of Purification" (Visuddhimagga) oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, diterbitkan oleh Singapore Buddhist Meditation Centre, hlm. 84—126.
5. Saṁyutta Nikāya, Khandhāvagga, Samādhi Sutta.
6. Aṅguttara Nikāya, Pañcaka Nipāta, Samādhi Sutta.

2.18 Tinjauan Pertanyaan-pertanyaan

1. Apakah yang dimaksud dengan konsentrasi? Dalam pengertian apakah disebut konsentrasi?
2. Apakah ciri, fungsi, manifestasi, dan sebab terdekat dari konsentrasi?
3. Jelaskan berbagai pengelompokan konsentrasi yang masing-masing terdiri dari dua jenis!
4. Jelaskan secara singkat: (i) upacāra samādhi dan appanā samādhi, (ii) lokiya samādhi dan lokuttara samādhi, (iii) sappītika samādhi dan nippītika samādhi!
5. Jelaskan berbagai pengelompokan konsentrasi yang masing-masing terdiri dari tiga jenis!
6. Bedakan berikut ini: (i) hīna samādhi, majjhima samādhi, dan paṇīta samādhi, (ii) paritta samādhi, mahaggata samādhi, dan appamāṇa samādhi!
7. Dengan cara apakah konsentrasi berikut ini berbeda satu sama lain: (i) dukkhapaṭipadā dandhābhiññā samādhi, (ii) dukkhapaṭipadā khippabhiññā samādhi, (iii) sukhapaṭipadā dandhābhiññā samādhi, dan (iv) sukhapaṭipadā khippabhiññā samādhi?
8. Jelaskan secara singkat: (i) hānabhāgiya samādhi, (ii) ṭhitibhāgiya samādhi, (iii) visesabhāgiya samādhi, (iv) nibbedhabhāgiya samādhi!
9. Bagaimanakah konsentrasi-konsentrasi berikut ini berbeda satu sama lain: (i) chanda samādhi, (ii) viriya samādhi, (iii) citta samādhi, dan (iv) vīmaṁsa samādhi?
10. Bagaimanakah konsentrasi dikelompokkan sebagai lima jenis?
11. Bagaimanakah konsentrasi dikotori dan bagaimanakah dibersihkan?
12. Mengapa kita seyogianya mengembangkan konsentrasi?
13. Apakah maksud dan tujuan dari pengembangan konsentrasi?
14. Jelaskan secara singkat persiapan yang diperlukan untuk mengembangkan konsentrasi!
15. Apakah rintangan-rintangan besar yang menghambat meditasi? Bagaimanakah rintangan-rintangan itu bisa dipatahkan?

16. Apakah yang dimaksud dengan sabbatthaka kammaṭṭhāna? Bagaimanakah seseorang bisa menemukan seorang guru yang memenuhi syarat untuk mengajarkan sabbatthaka kammaṭṭhāna itu kepadanya?
17. Bagaimanakah seseorang bisa menemukan tempat yang sesuai untuk meditasi?
18. Jenis wihara yang manakah yang tidak sesuai dan yang manakah yang sesuai untuk meditasi?
19. Bagaimanakah dan mengapa seseorang seyogianya mengabdikan dirinya: (i) kepada Sang Bhagawan dan (ii) kepada guru sebelum ia menjalankan meditasi?
20. Dengan cara apakah seyogianya seorang meditator memiliki: (i) keinginan yang tulus dan (ii) tekad yang tulus?
21. Apakah sifat-sifat seorang guru yang baik? Bagaimanakah seseorang bisa menemukan seorang guru yang demikian?
22. Apa yang akan terjadi jika kita menjalankan meditasi tanpa memotong terlebih dahulu rintangan-rintangan?
23. Apakah manfaat-manfaat dari mengabdikan diri seseorang: (i) kepada Buddha dan (ii) kepada guru sebelum seseorang menjalankan meditasi?
24. Jelaskan pernyataan ini, “Enam jenis keinginan yang menuntun pada matangnya pencerahan dari mereka yang perlu dicerahkan.”!
25. Apakah objek meditasi itu? Jelaskan secara singkat empat puluh objek meditasi ketenangan!
26. Jelaskan enam jenis watak dan objek meditasi yang cocok dengan masing-masing watak!
27. Jelaskan sepuluh kasiṇa! Apakah yang bisa kita capai dari meditasi kasiṇa?
28. Apakah sepuluh tanda kejijikan itu? Mengapa Buddha menasihati para bhikkhu yang baru ditahbiskan untuk melatih meditasi kejijikan?
29. Jelaskan sepuluh Anussati! Bagaimanakah Buddha menjelaskan latihan anussati?

3
KASIṆA TANAH

3.1 Objek Meditasi Khusus (Parihāriya Kammaṭṭhāna)

Untuk tujuan mengembangkan konsentrasi, apa pun dari empat puluh objek meditasi yang cocok dengan watak seseorang bisa digunakan. Akan tetapi, proses pengembangan konsentrasi dengan kasiṇa tanah akan dijelaskan di sini terlebih dahulu karena paling mudah untuk menjelaskan tiga tahap meditasi, tiga jenis tanda meditasi, dan tiga jenis konsentrasi dengan objek meditasi ini.

Kasiṇa tanah (pathavī kasiṇa) adalah yang pertama dari sepuluh kasiṇa yang merupakan alat-alat yang penting untuk mengembangkan empat atau lima rūpāvacara jhāna dan juga empat arūpāvacara jhāna. Sepuluh kasiṇa ini juga membentuk dasar untuk pengembangan kekuatan gaib duniawi.

3.2 Penyiapan Sebuah Kasiṇa Tanah

Bagi seseorang, yang dalam kehidupan lampau telah meninggalkan kehidupan berumah tangga untuk menjalankan kehidupan tak berumah tangga dalam Ajaran seorang Buddha atau di luar itu sebagai seorang petapa atau resi dan telah mencapai penyerapan meditasi (jhāna) pada kasiṇa tanah, ia mempunyai dukungan yang kuat dari latihan jhana dan kebajikan masa lampau. Jadi, ia bisa mengembangkan gambar yang diperoleh (uggaha nimitta) dari kasiṇa tanah dengan melihat sebidang tanah yang tidak dibuat, misalnya tanah yang dibajak atau lantai pengirik.

Sebagai contoh, ketika Mallaka Thera sedang melihat sebidang

tanah yang dibajak, tanda ukuran tanah itu muncul dalam dirinya. Ia memperluas tanda itu, memusatkan perhatian padanya dan mencapai lima jhana, yakni lima rūpāvacara jhāna. Lalu, dengan mengembangkan pandangan terang dengan jhana sebagai dasar, ia mencapai Kearahatan.

Akan tetapi, bagi seseorang yang tidak mempunyai pengalaman lampau demikian, ia seyogianya membuat sebuah kasiṇa tanah sesuai dengan petunjuk-petunjuk yang telah ia pelajari dari seorang guru. Ia seyogianya menghindari empat cacat dari kasiṇa tanah karena gangguan warna biru, kuning, merah, atau putih. Jadi, alih-alih menggunakan tanah liat yang berwarna demikian, ia seyogianya membuat kasiṇa dari tanah liat dengan warna fajar.

Ia seyogianya membuat kasiṇa ini tidak di tengah-tengah wihara tempat para samanera atau orang-orang lewat, tetapi di suatu tempat tertutup di pinggir wihara, baik di bawah batu yang menganjur (gua besar) maupun di dalam sebuah pondok daun. Ia bisa membuatnya sebagai kasiṇa yang tetap atau yang bisa dipindahkan.

[Sebuah kasiṇa tanah] yang tetap seyogianya dibuat dengan memancangkan tiang-tiang ke dalam tanah dalam bentuk kelopak bunga teratai, mengikatnya dengan tumbuhan menjalar di sekelilingnya. Sejumlah tanah yang sesuai disebarkan di atas tanah yang dibatasi itu [yaitu di atas tempat yang sudah dipancangkan tiang-tiang dalam bentuk kelopak bunga teratai, yang diikat dengan tumbuhan menjalar di sekelilingnya itu] dan sebuah cakram [yang berdiameter] satu jengkal dan empat jari (kira-kira satu kaki = 30,48 cm) dibuat di atasnya dengan tanah liat yang berwarna fajar yang agak murni, yang dipilih yang bersih dari rumput, ranting, kerikil, dan pasir, serta teradon dengan baik.

Untuk membuat sebuah kasiṇa tanah yang bisa dipindahkan: sepotong kain, kulit, atau tikar dilumuri dengan tanah liat berwarna

fajar yang agak murni dan bersih dalam bentuk sebuah cakram dengan ukuran yang sudah disebutkan. Pada saat tugas pendahuluan, cakram itu seyogianya diletakkan di atas tanah dan diperhatikan.

Cakram tanah liat berwarna fajar itu seyogianya dihaluskan dengan sebuah sendok semen batu untuk membuatnya sehalus permukaan gendang. Sebuah sendok semen kayu seyogianya tidak digunakan untuk menghaluskan karena akan mengubah tanah liat itu menjadi warna yang buruk. Sekarang, kasiṇa tanah itu siap untuk digunakan.

3.3 Perenungan Kasiṇa Tanah

Seorang meditator seyogianya duduk di atas tempat duduk setinggi satu jengkal empat jari dan berjarak dua setengah hasta (Kira-kira empat kaki. Satu hasta = jarak dari siku tangan ke ujung jari tangan) dari cakram kasiṇa. Karena kasiṇa tidak akan tampak jelas baginya, jika ia duduk lebih jauh dari itu; jika ia duduk lebih dekat dari itu, cacat-cacat dalam kasiṇa itu akan kelihatan. Jika ia duduk lebih tinggi, ia harus melihat kasiṇa itu dengan membungkukkan lehernya; jika ia duduk lebih rendah, lututnya akan sakit.

Lalu, ia seyogianya merenungkan bahaya dari nafsu indriawi dengan cara yang dimulai dengan, “Objek-objek indriawi hanya memberikan sedikit kesenangan.” (M. i, 91) Ia seyogianya meningkatkan keinginan yang kuat untuk mencapai jhana karena itu bertujuan untuk melepaskan diri dari nafsu indriawi dan juga bertujuan untuk membebaskan diri dari semua penderitaan.

Berikutnya, ia seyogianya meningkatkan kegiuran (pīti) dengan merenungkan sifat-sifat Buddha, Dhamma, dan Sanggha. Ia juga seyogianya mengembangkan sikap hormat dalam latihan dengan berpikir, “Nah, ini adalah latihan yang dijalankan oleh semua Buddha, Pacceka Buddha, dan Siswa-siswa Mulia.” Lalu, ia seyogianya meningkatkan upaya keras dengan berpikir, “Saya pasti akan mengetahui cita rasa

dari kebahagiaan kesunyian (viveka sukha)."

Sesudah itu, ia seyogianya membuka mata secukupnya, melihat dengan batin tanda yang terlihat oleh mata pada kasiṁa tanah dan melanjutkan untuk mengembangkannya. Jika ia membuka mata terlalu lebar, mata akan menjadi lelah dan cakram kasiṁa itu menjadi terlalu jelas, yang mencegah munculnya tanda meditasi (bhāvanā nimitta).

Jika ia membuka mata terlalu sedikit, cakram kasiṁa itu tidak jelas, batinnya mengantuk, yang juga mencegah munculnya tanda meditasi (nimitta). Jadi, ia seyogianya melihat tanda itu dan mengembangkannya dengan mata terbuka secukupnya, seolah-olah ia sedang melihat pantulan dari wajahnya di cermin.

Warna fajar dari kasiṁa seyogianya tidak dipikirkan, meskipun tidak bisa dipungkiri bahwa itu terlihat oleh kesadaran mata. Jika seseorang memberi perhatian pada warna, meditasinya akan tercampur dengan meditasi kasiṁa warna.

Juga ciri sifat keras dari unsur tanah seyogianya tidak diperhatikan untuk membedakan meditasi pada kasiṁa tanah dengan meditasi pada unsur.

Sebaliknya, tanpa mengabaikan warna itu, meditator seyogianya memusatkan perhatiannya pada cakram kasiṁa sebagai tanah, terus merenungkannya dengan salah satu dari nama-nama untuk tanah, misalnya: 'pathavī, pathavī' atau 'tanah, tanah'. Ia seyogianya terus merenungkan dengan cara ini dengan mata terbuka seratus kali, seribu kali, dan bahkan lebih dari itu.

3.4 Munculnya Tanda-tanda Meditasi

Karena meditator terus memusatkan batinnya pada cakram tanah, maka kesadaran yang bagus (mahākusala citta) akan muncul yang

disertai dengan lima faktor jhana. Faktor-faktor jhana ini akan berkembang perlahan-lahan saat ia terus bermeditasi dan akan menekan munculnya rintangan-rintangan (nīvaraṁa) di dalam batin. Rintangan-rintangan itu membuat batin gelisah dan kacau.

Karena faktor-faktor jhana tumbuh lebih kuat dan rintangan-rintangan melemah, batin menjadi lebih dan lebih terpusat pada objek meditasi. Pada saat batin telah menjadi agak tenang dan mantap, meditator seyogianya menutup matanya sebentar untuk melihat apakah ia telah mendapatkan tanda yang diperoleh (uggaha nimitta) itu. Jika ia tidak melihat tanda apa pun, ia seyogianya terus merenungkan, "Pathavī, pathavī," atau "Tanah, tanah," dengan mata terbuka, dengan memusatkan perhatiannya pada cakram tanah itu.

Bila ia bisa melihat kasiṁa tanah itu di dalam batinnya dengan mata tertutup sejelas yang telah ia lihat dengan mata terbuka, maka ia dikatakan telah mendapatkan tanda yang diperoleh (uggaha nimitta). Ia seyogianya merenungkan tanda yang diperoleh itu sebagai 'pathavī, pathavī' atau 'tanah, tanah' dengan mata tertutup sampai tanda itu menjadi stabil dan mantap.

Sekarang, ia tidak perlu berdiam di sana lagi. Ia seyogianya kembali ke tempat tinggalnya dan terus mengembangkan tanda yang diperoleh itu dengan duduk di dalam tempat tinggalnya. Jika konsentrasi baru yang masih tidak stabil itu hilang karena mengalami suatu hal yang tidak sesuai, maka ia akan kehilangan tanda yang diperolehnya. Jika ini terjadi, ia seyogianya kembali ke tempat kasiṁa tanah itu disimpan dan mengembangkan tanda yang diperoleh itu lagi.

Setelah kembali ke tempat tinggalnya, ia seyogianya duduk dengan tenang dan merenungkan tanda yang diperoleh itu dengan mata tertutup sebagai 'pathavī, pathavī' atau 'tanah, tanah' dengan upaya keras, seolah-olah sedang membuatnya berulang-ulang dengan pikir-

an benar. Ia berusaha untuk mencegah pikirannya mengembara dengan menariknya kembali ketika pikiran mengembara. Jika rasa sakit atau ketidaknyamanan muncul dalam tubuhnya, ia seyogianya sebisa mungkin membiarkannya, mengabaikannya, dan memusatkan perhatiannya pada tanda yang diperoleh. Bila rasa sakit menjadi tak tertahankan, ia boleh dengan penuh kesadaran mengubah posisi tubuhnya untuk mengurangi rasa sakit.

Karena ia terus merenungkan tanda itu, rintangan-rintangan itu akhirnya menjadi tertekan, kotoran batin mereda, batin menjadi terpusat dengan konsentrasi akses, dan tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta) muncul.

Tanda yang diperoleh muncul di dalam batin meditator ketika ia telah mengembangkan konsentrasi pendahuluan (parikamma samādhi) sampai tahap tertentu. Tanda atau gambar ini identik dengan objek meditasi awal seperti kasiṇa tanah dan tanda itu muncul di dalam batin karena ia telah melihat objek meditasi awal itu dengan mata terbuka. Semua cacat seperti goresan-goresan dan tanda-tanda jari pada kasiṇa tanah tampak jelas pada tanda yang diperoleh.

Tanda yang diperoleh berubah ke tanda pasangan lawan ketika meditator mencapai konsentrasi akses atau yang mendekati. Tanda pasangan lawan muncul seolah-olah keluar dari tanda yang diperoleh dan seratus kali, seribu kali lebih murni, seperti cermin yang dikeluarkan dari sarung kulitnya, seperti piringan yang terbuat dari induk mutiara yang digosok dengan baik, seperti bulatan cahaya bulan yang keluar dari balik awan, seperti bangau-bangau putih yang terbang dari balik awan hitam.

Akan tetapi, tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta) tidak mempunyai warna maupun bentuk; karena jika ada, maka akan dapat dilihat oleh mata, akan tampak kasar dan direnungkan dengan pandangan terang sesuai dengan tiga corak kehidupan. Tanda ini hanya

muncul dari persepsi dalam diri seseorang yang telah mencapai konsentrasi akses. Tanda ini jauh lebih stabil daripada tanda yang diperoleh. Begitu tanda itu muncul dalam batinnya, rintangan-rintangan itu akan tertekan dengan baik, kotoran batin mereda, dan batin menjadi terpusat dalam konsentrasi akses.

Dengan merenungkan tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta) dengan sungguh-sungguh dan mantap, meditator bisa mengembangkan empat atau lima rūpāvacara jhāna pada kasiṇa tanah.

3.5 Tiga Tahap Meditasi

Dalam mengembangkan objek meditasi, meditasi biasanya berkembang dalam tiga tahap. Perkembangan meditasi bisa dinilai dengan munculnya tanda-tanda atau gambar-gambar (nimitta) yang sesuai.

1. Parikamma-bhāvanā—tahap meditasi pendahuluan

Ketika seseorang menjalankan meditasi, objek meditasi awal yang diamatinya dengan mata terbuka disebut tanda pendahuluan (parikamma nimitta). Dalam menjalankan meditasi pathavī kasiṇa, sebagai contoh, cakram tanah yang dilihat seseorang dengan mata terbuka disebut tanda atau gambar pendahuluan.

Dengan memusatkan perhatian seseorang pada cakram tanah dengan melihatnya dengan mata terbuka, ia merenungkan, "Pathavī, pathavī," atau "Tanah, tanah," sampai ia mendapatkan tanda yang diperoleh (uggaha-nimitta). Tanda ini adalah persepsi dari gambar awal yang muncul di dalam batin dan meditator bisa melihatnya dengan mata tertutup seperti yang telah ia lihat pada cakram tanah itu dengan mata terbuka. Tanda itu tampak identik dengan tanda pendahuluan.

Kini ia melanjutkan meditasinya dengan mata tertutup de-

ngan memusatkan perhatiannya pada tanda yang diperoleh dan merenungkan, “Pathavī, pathavī,” atau “Tanah, tanah,” berulang-ulang sampai tanda yang diperoleh berubah menjadi tanda pasangan lawan (paṭibhāga-nimitta). Tanda ini seribu kali lebih murni daripada tanda yang diperoleh. Tanda ini tanpa cacat dan halus seperti cermin, sedangkan tanda yang diperoleh terdapat cacat seperti goresan-goresan dan tanda-tanda jari seperti pada tanda awal.

Tanda pasangan lawan ini juga jernih dan terang. Perubahan dari tanda yang diperoleh ke tanda pasangan lawan sangat jelas; seperti mengeluarkan cermin dari sarung kulitnya atau seperti bulatan cahaya bulan yang keluar dari balik awan yang gelap.

Nah, meditasi dari awal sampai waktu sebelum tanda pasangan lawan itu muncul disebut tahap meditasi pendahuluan (parikamma bhāvanā). Konsentrasi batin yang bersekutu dengan meditasi ini disebut konsentrasi pendahuluan (parikamma samādhi). Dengan kata lain, konsentrasi batin dari awal meditasi sampai saat sebelum tanda pasangan lawan itu muncul disebut parikamma samādhi.

Parikamma bhāvanā berarti meditasi yang menyiapkan atau yang meratakan jalan bagi munculnya bhāvanā yang lebih tinggi.

2. Upacāra bhāvanā—tahap meditasi yang mendekati

“Upacāra” berarti “terdekat” atau “saat akses”. Upacāra bhāvanā adalah meditasi yang telah sampai pada tahap yang mendekati jhana, magga, dan phala. Ini boleh juga dianggap sebagai meditasi yang akan memasuki tahap penyerapan meditasi yang disebut appanā bhāvanā.

Parikamma bhāvanā itu sendiri dikembangkan menjadi upacāra bhāvanā. Objek dari upacāra bhāvanā tidak lagi merupakan tanda yang diperoleh (uggaha nimitta); tetapi itu adalah tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta).

Konsentrasi yang bersekutu dengan upacāra bhāvanā disebut upacāra samādhi yang diterjemahkan sebagai konsentrasi yang mendekati atau konsentrasi akses. Konsentrasi ini hanya berada di bawah konsentrasi penyerapan meditasi.

3. Appanā bhāvanā—tahap penyerapan meditasi

Meditasi yang sudah dikembangkan sampai jhana, magga, atau phala disebut appanā-bhāvanā. Jhana, magga, atau phala tetap terserap atau tetap dalam objeknya masing-masing. Objek dari jhana adalah tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta), sedangkan objek dari magga atau phala adalah Nibbana.

Konsentrasi yang bersekutu dengan appanā bhāvanā adalah appanā samādhi, yakni konsentrasi jhana atau konsentrasi magga atau phala.

3.6 Bhāvanā dan Kammaṭṭhāna

1. Parikamma-bhāvanā bisa dicapai dalam semua empat puluh objek meditasi.

2. Parikamma-bhāvanā dan upacāra-bhāvanā terjadi dalam delapan anussati dan juga āhārepaṭikūlasaññā dan catudhātu-vavatthāna, seluruhnya berjumlah sepuluh kammaṭṭhāna.

3. Semuanya ketiga jenis bhāvanā terjadi dalam 30 kammaṭṭhāna berikutnya, yakni: 10 kasiṇa, 10 asubha, 4 brahmavihāra, 4 āruppa, kāyagatāsati, dan ānāpānassati.

3.7 Tanda atau Gambar Meditasi (Bhāvanā Nimitta)

Tanda atau gambar meditasi adalah ‘gambar dalam batin’ yang diperoleh dalam meditasi. Tiga jenis gambar meditasi yang perlu diperhatikan:

1. Parikamma nimitta—tanda pendahuluan

Ini adalah tanda meditasi awal yang dilihat seseorang di dalam batin ketika ia melihat objek meditasi, misalnya kasiṇa tanah dengan mata terbuka. Ini adalah objek dari meditasi pendahuluan.

2. Uggaha nimitta—tanda atau gambar yang diperoleh

Ketika meditasi dilanjutkan, meditator menemukan bahwa ia bisa mengamati objek meditasi, sebagai contoh kasiṇa tanah, tanpa melihatnya secara langsung. Tanda atau gambar ini identik dengan tanda atau gambar awal pendahuluan, mencakup semua cacat, misalnya goresan-goresan dan tanda-tanda jari. Ia telah memperoleh tanda itu di dalam batinnya dan ia bisa melihatnya dengan mata tertutup.

Tanda yang diperoleh ini masih tidak mantap dan tidak jelas. Tanda ini muncul ketika batin telah mencapai tahap konsentrasi tertentu. Tanda ini juga merupakan objek dari meditasi pendahuluan.

3. Paṭibhāga-nimitta—gambar atau tanda pasangan lawan

Ketika meditasi dilanjutkan, pada titik ketika konsentrasi mencapai konsentrasi yang mendekati, tanda yang diperoleh tiba-tiba berubah menjadi tanda yang terang, jelas, dan mantap. Tanda ini berkali-kali lebih terang dan lebih jelas daripada tanda yang diperoleh. Tanda ini sepenuhnya bebas dari cacat, misalnya: ketidakrataan, ketidakhalusan, dan sebagainya yang mungkin ada pada objek asli. Tanda ini tidak berpindah, seolah-olah tanda ini menetap di mata.

Begitu tanda pasangan lawan ini muncul, tahap upacāra bhāvanā atau konsentrasi yang mendekati tercapai. Tanda ini adalah objek dari upacāra bhāvanā dan juga appanā bhāvanā.

3.8 Perbedaan antara Tanda yang Diperoleh (Uggaha Nimitta) dan Tanda Pasangan Lawan (Paṭibhāga Nimitta)

Tanda yang diperoleh (uggaha-nimitta) muncul di dalam batin meditator ketika ia telah mengembangkan konsentrasinya sampai pada tahap tertentu. Tanda atau gambar ini identik dengan objek meditasi awal bila objeknya adalah sebuah kasiṇa atau sesosok mayat, dan tanda ini muncul di dalam batin seperti yang telah ia lihat pada objek meditasi awal dengan mata terbuka. Semua cacat seperti goresan-goresan dan tanda-tanda jari pada kasiṇa tanah jelas kelihatan pada tanda yang diperoleh.

Tanda yang diperoleh berubah ke tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta) ketika meditator mencapai konsentrasi akses atau konsentrasi yang mendekati (upacāra samādhi). Tanda pasangan lawan muncul seolah-olah keluar dari tanda yang diperoleh dan meskipun tanda ini muncul serupa dengan tanda yang diperoleh, tanda ini seratus kali, seribu kali lebih murni, seperti cermin yang dikeluarkan dari sarung kulitnya, seperti piringan yang terbuat dari induk mutiara yang digosok dengan baik, seperti bulatan cahaya bulan yang keluar dari balik awan. Di dalam Ānāpānassati dan beberapa objek meditasi lainnya, tanda yang diperoleh dan tanda pasangan lawan bisa muncul dalam bentuk apa pun, tergantung pada persepsi dari meditator.

Tanda pasangan lawan hanya muncul dari persepsi dalam diri seseorang yang telah mencapai konsentrasi yang mendekati. Tanda ini jauh lebih stabil daripada tanda yang diperoleh. Begitu tanda ini muncul di dalam batin, rintangan-rintangan tertekan dengan baik, kotoran batin mereda, dan batin menjadi terpusat pada konsentrasi akses.

3.9 Gabungan Praktis Meditasi dengan Tanda

Gabungan dari bhāvanā dengan nimitta akan dijelaskan dengan meditasi pada pathavī-kasiṇa.

1. Parikamma-bhāvanā dan Parikamma-nimitta

Meditator dengan penuh perhatian melihat cakram tanah dengan mata terbuka, merenungkan dalam batin, “Pathavī, pathavī,” atau “Tanah, tanah.” Mulai dari saat ini dan seterusnya, lingkaran tanah yang sedang ia lihat disebut ‘parikamma-nimitta’ (tanda pendahuluan) dan meditasi yang sedang dijalankan disebut ‘parikamma-bhāvanā’ (meditasi pendahuluan).

2. Parikamma-bhāvanā dan Uggaha-nimitta

Setelah bermeditasi selama beberapa waktu, mungkin berminggu-minggu atau berbulan-bulan, meditator akan mampu menutup matanya dan membayangkan objek meditasi itu di dalam batinnya. Ini berarti bahwa ia bisa melihat cakram tanah itu dengan jelas di dalam batinnya seperti yang telah ia lihat dengan mata terbuka, meskipun matanya ditutup. Objek yang dibayangkan atau tanda yang diperoleh ini disebut uggaha-nimitta.

Meskipun tanda meditasi telah berubah, bhāvanā-nya masih tidak berubah. Pada tahap ini, ia sedang bermeditasi pada uggaha-nimitta dengan parikamma-bhāvanā.

3. Upacāra-bhāvanā dan Paṭibhāga-nimitta

Sejak tanda yang diperoleh itu muncul, maka tidak perlu untuk melihat cakram tanah asli itu lagi, kecuali konsentrasinya lenyap. Dengan memusatkan perhatian pada tanda yang diperoleh, ia terus bermeditasi, “Pathavī, pathavī,” atau “Tanah, tanah.”

Bila konsentrasi batinnya mencapai konsentrasi yang mendekati (upacāra-samādhi), tanda yang diperoleh berubah menjadi tanda

pasangan lawan (paṭibhāga-nimitta). Perubahan ini sangat jelas dan mudah diperhatikan karena tanda pasangan lawan ini sangat berbeda dengan tanda yang diperoleh. Perubahan ini sama jelasnya seperti mengeluarkan sebuah cermin dari sarung kulitnya atau seperti sekumpulan bangau putih yang terbang ke luar dari awan-awan gelap.

Parikamma-bhāvanā kini ditingkatkan sampai pada tahap upacāra-bhāvanā, tahap meditasi yang mendekati, dengan tanda pasangan lawan sebagai objeknya. Meditasi kini berada pada tahap upacāra bhāvanā dan paṭibhāga-nimitta.

Pada tahap ini, semua rintangan (nīvaraṇa) ditekan dan lima faktor jhana menjadi sangat kuat serta memfungsikan tugas-tugasnya secara efisien. Karenanya, batin menjadi terpusat dengan baik pada tanda pasangan lawan. Karena alasan ini, upacāra-bhāvanā juga disebut ‘upacāra-jhāna’.

4. Appanā-bhāvanā dan Paṭibhāga-nimitta

Dengan memusatkan batinnya pada tanda pasangan lawan, meditator meneruskan meditasinya, dengan merenungkan, “Pathavī, pathavī,” atau “Tanah, tanah.” Ketika tanda pasangan lawan ini kokoh dan tak tergoyahkan, tanda ini diperluas dengan kekuatan kehendaknya inci demi inci sampai tanda itu memenuhi setiap ruang di seluruh jurusan.

Dengan memusatkan batinnya pada gambar abstrak paṭibhāga-nimitta yang baru ini, ia terus bermeditasi, “Pathavī, pathavī,” atau “Tanah, tanah,” seperti sebelumnya. Jika ia adalah seorang yang cerdas dan cepat belajar, ia akan segera mencapai appanā-bhāvanā, yakni penyerapan meditasi ketika jhana pertama muncul. Jika ia adalah seorang yang lambat belajar, ia harus berusaha keras untuk mempertahankan tanda pasangan lawan itu dengan penuh perhatian dan jika ia terus bermeditasi dengan penuh perhatian, maka cepat atau lambat, ia juga akan mencapai rūpāvacara jhāna yang pertama.

Kini ia berada pada tahap appanā-bhāvanā dan paṭibhāga-nimitta. Ini berarti bahwa objek meditasi appanā-bhāvanā juga merupakan tanda pasangan lawan dari kasiṇa tanah.

3.10 Perbedaan antara Konsentrasi Akses dan Konsentrasi Jhana

Upacāra-samādhi, konsentrasi akses atau yang mendekati, adalah konsentrasi batin yang bersekutu dengan upacāra-bhāvanā. Bhāvanā ini adalah meditasi yang telah sampai pada tahap yang mendekati jhana, magga, atau phala. Dengan kata lain, upacāra-bhāvanā adalah meditasi yang akan memasuki tahap penyerapan meditasi yang disebut appanā-bhāvanā.

Appanā-samādhi, konsentrasi pada penyerapan meditasi, adalah konsentrasi batin yang bersekutu dengan appanā-bhāvanā yang merupakan tahap penyerapan meditasi yang disebut jhana, magga, atau phala.

Perbedaan antara upacāra-samādhi dan appanā-samādhi kini akan dijelaskan:

1. Di dalam upacāra-samādhi, faktor-faktor jhana masih belum dikembangkan sepenuhnya; sedangkan di dalam appanā-samādhi, faktor-faktor jhana dikembangkan sepenuhnya. Karenanya, appanā-samādhi lebih kuat daripada upacāra-samādhi.

2. Pada tahap upacāra-samādhi, bhavaṅga citta (kesadaran kelangsungan hidup) masih bisa terjadi dan meditator (yogi) bisa masuk dalam keadaan tidak sadar. Jika ini terjadi, yogi mungkin berpikir bahwa segala sesuatu telah berhenti karena ia tidak sadar terhadap apa pun dan bahwa ia telah mencapai Nibbana. Sebaliknya, yogi tidak masuk dalam keadaan tidak sadar pada tahap appanā-bhāvanā.

3. Upacāra-samādhi tidak stabil dan bisa diumpamakan dengan seorang

anak yang baru saja belajar untuk berjalan. Karena anak itu mungkin akan sering jatuh ketika ia berjalan dan harus berjuang untuk bangun berulang-ulang; jadi, dengan cara yang sama, bila upacāra-samādhi digunakan sebagai dasar dari meditasi pandangan terang, akan sering jatuh ke parikammā samādhi dan yogi harus menjalankan samatha-bhāvanā berulang-ulang untuk meningkatkan konsentrasi sampai upacāra-samādhi.

Sebaliknya, appanā-samādhi itu stabil dan diumpamakan dengan seorang pria yang bisa berjalan berjam-jam tanpa jatuh. Bila seorang yogi menggunakan appanā-samādhi sebagai dasar meditasi pandangan terang, ia bisa bermeditasi berjam-jam tanpa bahaya apa pun kehilangan konsentrasinya.

4. Karena faktor-faktor jhana lebih dikembangkan di dalam appanā-samādhi daripada di dalam upacāra-samādhi, maka appanā-samādhi bersekutu dengan kegiuran (pīti) yang lebih besar dan kebahagiaan (sukha) yang lebih kuat.

5. Pada kedua tahap upacāra-samādhi dan appanā-samādhi, batin terbebas dari semua kotoran batin (pariyuṭṭhāna kilesā dan vītikkama kīlesā). Jadi, meditator dikatakan mencapai kemurnian batin (cittavisuddhi). Di sini, kembali kotoran batin diredakan dan ditekan dengan kekuatan yang lebih besar dalam appanā-samādhi daripada dalam upacāra-samādhi dan yang disebutkan lebih dahulu (appanā-samādhi) jauh lebih stabil daripada yang belakangan (upacāra-samādhi).

6. Batin yang bersekutu dengan samadhi yang lebih besar akan lebih kuat dan akan memancarkan cahaya yang lebih terang, lebih kuat, dan lebih tajam. Karenanya, batin lebih efektif dalam menjalankan meditasi pandangan terang.

Seorang yogi bisa menjalankan meditasi pandangan terang

(vipassanā) dengan menggunakan upacāra-samādhi ataupun appanā-samādhi sebagai dasar meditasinya. Jika ia menggunakan upacāra-samādhi sebagai dasar, maka jalannya ke Nibbana disebut jalan vipassanāyānika, yakni dengan menggunakan wipassana sebagai kendaraan. Jika ia menggunakan appanā-samādhi sebagai dasar dari meditasi pandangan terang, maka jalannya ke Nibbana disebut jalan samathayānika, yakni dengan menggunakan samatha sebagai kendaraan. Ini merupakan bukti bahwa samathayānika lebih efektif daripada vipassanāyānika.

3.11 Kesesuaian dan Ketidaksesuaian (Sappāya dan Asappāya)

(1) Tempat tinggal, (2) tempat berpindapata,
(3) pembicaraan, (4) orang, (5) makanan,
(6) iklim, dan (7) posisi tubuh

Hindari tujuh jenis yang berbeda ini bila dirasakan tidak sesuai.
Tetapi, kembangkanlah yang sesuai;
Karena seseorang yang melakukan demikian,
Menemukan ia tidak perlu menunggu terlalu lama hingga
Keinginannya akan terpenuhi, penyerapan (jhana).

Telah disebutkan bahwa tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta) muncul ketika meditator mencapai konsentrasi yang mendekati. Nah, sangatlah sulit untuk memperoleh tanda ini dan mencapai konsentrasi ini.

Jadi, meditator seyogianya mengerahkan seluruh upayanya untuk memperluas tanda itu ke seluruh arah dan meningkatkan konsentrasinya sampai jhana pertama. Jika ia tidak bisa mencapai tujuan ini dengan cepat, maka ia harus menjaga tanda itu dengan tekun seolah-olah itu adalah janin dari seorang raja dunia.

Untuk melakukannya, ia harus mengikuti tujuh kondisi yang sesuai dan menghindari tujuh kondisi yang tidak sesuai yang berkaitan dengan: (1) tempat tinggal, (2) tempat berpindapata, (3) pembicaraan, (4) orang, (5) makanan, (6) iklim, dan (7) posisi tubuh.

1. Tempat tinggal (Āvāsa)

Sebuah tempat tinggal [dikatakan] tidak sesuai jika, ketika ia tinggal di dalamnya, tanda yang belum muncul tetap tidak muncul dalam dirinya atau tanda yang sudah muncul menjadi hilang dan kesadaran yang belum ditegakkan gagal ditegakkan serta batin yang tidak terkonsentrasi gagal dikonsentrasikan. Dengan kata lain, lima indra tidak bisa dikembangkan di sebuah tempat tinggal yang tidak sesuai.

Sebuah tempat tinggal [dikatakan] sesuai jika tanda yang belum muncul menjadi muncul dan tanda yang sudah muncul menjadi kuat serta kesadaran menjadi mantap dan batin terpusat.

Jadi, jika sebuah wihara mempunyai banyak tempat tinggal, ia bisa mencobanya satu per satu dengan tinggal di tiap-tiap tempat tinggal itu selama tiga hari dan tinggal di tempat yang batinnya menjadi terpusat.

Keuntungan tinggal di sebuah tempat tinggal yang sesuai adalah [seperti pada kasus] lima ratus bhikkhu mencapai Kearahatan ketika mereka berdiam di Gua Naga Kecil (Cūḷanāga Lena) di Sri Lanka setelah melihat tanda meditasi di sana.

2. Desa tempat berpindapata (Gocara Gāma)

Desa tempat mencari makanan derma dikatakan sesuai jika tidak terlalu jauh, berada dalam jarak satu setengah kosa (2.000 yard = 1,828 km), baik ke utara maupun ke selatan, sehingga seseorang tidak akan menghadap matahari saat pergi ke desa itu dan penuh dengan umat yang mempersembahkan makanan. Jadi, mudah untuk

mendapatkan makanan di sana. Yang sebaliknya tidaklah sesuai.

3. Pembicaraan (Bhassa)

Pembicaraan yang tidak sesuai yang dikelompokkan di antara tiga puluh dua jenis pembicaraan yang bersifat duniawi atau "tentang hewan", misalnya: membicarakan tentang makanan atau minuman, pakaian dan mode, bunga-bungaan dan parfum, pria dan wanita, kota dan desa, jalan dan kendaraan, hutan dan pegunungan, sungai dan lautan, para pemimpin dan peperangan, perdagangan dan bisnis.

Pembicaraan yang sesuai yang berkaitan dengan ketidakserakahan, merasa puas, hidup di tempat yang sunyi, daya upaya benar, sila (moralitas), samadhi (konsentrasi), pannya (kebijaksanaan), Empat Kebenaran Mulia, dan pembebasan dari penderitaan. Meskipun demikian, seseorang seyogianya berbicara sekadarnya saja.

4. Orang (Puggala)

Orang yang tidak terlibat dalam pembicaraan yang bersifat duniawi, yang berbicara sekadarnya mengenai Latihan Mulia, yang memiliki sila, samadhi, dan pannya, yang bila berkumpul dengannya, batin yang tidak terkonsentrasi menjadi terkonsentrasi atau batin yang terkonsentrasi menjadi lebih mantap adalah [orang yang] sesuai. Namun, orang yang sangat menyukai perawatan tubuhnya dan terlibat dalam pembicaraan yang bersifat duniawi adalah [orang yang] tidak sesuai; karena ia akan mengotori yang lain seperti air lumpur yang akan mengotori air bersih.

5. Makanan (Bhojana) dan

6. Iklim (Utu)

Bagi sebagian orang, makanan yang manis-manis [adalah sesuai]; untuk yang lain, makanan yang asam adalah sesuai. Demikian pula untuk sebagian orang, iklim yang dingin [adalah sesuai];

untuk yang lain, iklim yang hangat adalah sesuai.

Jadi, bila seorang meditator menemukan bahwa makan makanan tertentu atau tinggal dengan iklim tertentu ia merasa nyaman dan batinnya yang tidak terkonsentrasi menjadi terkonsentrasi atau batinnya yang terkonsentrasi menjadi lebih kokoh, maka makanan dan iklim itu adalah sesuai. Makanan atau iklim yang lain tidak sesuai.

7. Posisi tubuh (Iriyapatha)

Dengan berjalan sesuai bagi seseorang; dengan berdiri, atau duduk, atau berbaring [sesuai bagi] yang lain. Jadi, seorang meditator seyogianya mencoba posisi-posisi tubuh itu seperti [pada kasus] tempat tinggal, masing-masing selama tiga hari. Posisi tubuh itu sesuai baginya bila batinnya yang tidak terkonsentrasi menjadi terkonsentrasi atau batinnya yang terkonsentrasi menjadi lebih terkonsentrasi. Posisi tubuh yang lain dianggap tidak sesuai.

Karenanya, ia seyogianya menghindari tujuh hal yang tidak sesuai dan mengikuti tujuh hal yang sesuai. Karena, apabila ia berlatih dengan cara ini, dengan cermat menjaga tanda, maka penyerapan meditasi akan muncul dalam waktu singkat.

3.12 Sepuluh Keterampilan dalam Penyerapan (Appanā Kosalla)

Kendati sudah berlatih dengan cara seperti di atas, jika penyerapan meditasi tidak muncul, meditator seyogianya mengembangkan sepuluh keterampilan dalam penyerapan. Keterampilan dalam penyerapan seyogianya dikembangkan dalam sepuluh cara berikut ini:

3.12.1 Membersihkan Hal-hal Dasar Internal dan Eksternal

Bila rambut kepala, janggut, kuku, dan bulu badan panjang, atau tubuhnya kotor dengan keringat, maka hal-hal dasar internal

fisik tidak bersih dan tidak murni. Dan bila jubahnya usang, kotor, dan berbau, atau tempat tinggalnya penuh dengan sampah, maka hal-hal dasar ekternal fisik tidak bersih dan tidak murni.

Bila hal-hal dasar internal dan eksternal tidak bersih, maka pengetahuan yang bersekutu dengan kesadaran dan faktor-faktor batin yang menyertainya yang muncul dengan mengambil hal-hal dasar yang tidak bersih sebagai objeknya juga tidak bersih. Seperti cahaya dari nyala lampu yang dihasilkan dari lampu, sumbu, dan minyak yang kotor. Dan saat ia mengamati bentukan-bentukan (saṁkhāra) dengan pengetahuan yang tidak bersih, maka bentukan-bentukan itu tidak akan jelas dan nyata baginya. Jadi, bila ia mengabdikan dirinya pada objek meditasinya, maka objek meditasinya tidak akan berkembang, tidak akan meningkat, dan tidak akan berhasil.

Namun, bila hal-hal dasar internal dan eksternal bersih, maka pengetahuan yang bersekutu dengan kesadaran dan faktor-faktor batin yang menyertainya yang muncul dengan mengambil hal-hal dasar yang bersih sebagai objeknya juga bersih. Seperti cahaya dari nyala lampu yang dihasilkan dari lampu, sumbu, dan minyak yang bersih. Dan bila ia mengamati bentukan-bentukan dengan pengetahuan yang bersih, bentukan-bentukan itu menjadi jelas dan nyata baginya. Jadi, bila ia mengabdikan dirinya pada objek meditasinya, maka objek meditasinya akan berkembang, meningkat, dan berhasil.

3.12.2 Menyeimbangkan Kecakapan-kecakapan Pengendali

Lima kecakapan pengendali (Indriya) seyogianya seimbang satu sama lain sehingga kecakapan-kecakapan itu bisa melakukan fungsi-fungsinya dengan baik bersama-sama.

(a) Keyakinan seyogianya diseimbangkan dengan yang lainnya

Pertama-tama, keyakinan (saddha) seyogianya diseimbangkan dengan kecakapan-kecakapan pengendali lainnya. Karena, jika keyakinan kuat dan yang lainnya lemah, maka tidak mungkin bagi kecakapan semangat (viriya) untuk melakukan fungsinya yang menopang, kecakapan kesadaran (sati) untuk melakukan fungsi mengamati, kecakapan konsentrasi (samādhi) untuk melakukan fungsi agar (batin) tidak berhamburan, kecakapan pemahaman (paññā) untuk melakukan fungsi memahami karena keyakinan yang kuat akan mengalahkan dan menekan kecakapan-kecakapan yang lain.

Karenanya, kecakapan keyakinan yang sangat kuat itu seyogianya dikurangi dengan merenungkan sifat yang sesungguhnya dari realitas-realitas atau dengan tidak memberikan perhatian padanya yang akan membuatnya kuat.

Ini dijelaskan melalui kisah Wakkali (Vakkali) Thera. Kecakapan keyakinannya begitu kuat sehingga ia tidak bisa menjalankan meditasi pandangan terang. Buddha mengajarkannya cara menyeimbangkan lima kecakapan pengendali.

Ketika ia mengikuti petunjuk Buddha, ia bisa menjalankan meditasi pandangan terang dan tidak lama kemudian mencapai Kearahatan. (S. iii, 119)

(b) Jika Viriyindriya terlalu kuat

Lalu, jika kecakapan semangat terlalu kuat, kecakapan keyakinan tidak bisa melakukan fungsinya yang membulatkan tekad, juga kecakapan-kecakapan lainnya tidak bisa melakukan fungsinya masing-masing. Jadi, dalam hal ini, semangat seyogianya dikurangi dengan mengembangkan ketenangan dan seterusnya. Ini dijelaskan melalui kisah Soṇa Thera. (Vin. 1, 179-85; A. iii, 374-6)

Demikian juga dengan yang lainnya; seyogianya dipahami bahwa bila salah satu dari kecakapan-kecakapan itu terlalu kuat, maka yang lain tidak bisa melakukan fungsinya masing-masing.

(c) Menyeimbangkan Keyakinan dengan Pemahaman

Namun, yang terutama disarankan adalah menyeimbangkan keyakinan (saddhā) dengan pemahaman (paññā) dan konsentrasi (samādhi) dengan semangat (viriya). Bagi seseorang yang kuat dalam keyakinan, lemah dalam pemahaman, biasanya akan menempatkan keyakinannya pada orang-orang yang tidak bajik dan percaya pada objek penghormatan yang salah. Ia yang kuat dalam pemahaman, lemah dalam keyakinan, cenderung bersifat tidak jujur dan licik serta sulit disembuhkan, seperti penyakit yang justru disebabkan oleh obat. Seseorang yang kedua-duanya (keyakinan dan pemahaman) seimbang yakin pada objek yang benar.

(d) Menyeimbangkan Konsentrasi dengan Semangat

Seseorang yang kuat dalam konsentrasi dan lemah dalam semangat akan dikuasai oleh kemalasan karena konsentrasi memiliki sifat kemalasan. Ia, yang kuat dalam semangat dan lemah dalam konsentrasi, akan dikuasai oleh kegelisahan (uddhacca) karena semangat memiliki sifat kegelisahan. Akan tetapi, konsentrasi yang berpasangan dengan semangat tidak bisa jatuh dalam kemalasan; juga semangat ketika berpasangan dengan konsentrasi tidak bisa jatuh dalam kegelisahan. Jadi, hal-hal ini juga seyogianya diseimbangkan; karena penyerapan muncul dengan keseimbangan dari keduanya.

(e) Menyeimbangkan Konsentrasi dengan Keyakinan

Selanjutnya, konsentrasi dan keyakinan seyogianya diseimbangkan. Seseorang yang bekerja dengan konsentrasi membutuhkan keyakinan yang kuat karena dengan keyakinan dan kepercayaan yang demikianlah ia mencapai penyerapan.

(f) Menyeimbangkan Konsentrasi dengan Pemahaman

Kemudian konsentrasi dan pemahaman seyogianya diseimbangkan. Seseorang yang bekerja dengan konsentrasi membutuhkan kemanunggalan batin (ekaggatā) yang kuat karena itulah cara ia mencapai penyerapan. Dan seseorang yang bekerja dengan meditasi

pandangan terang membutuhkan pemahaman yang kuat karena itulah cara ia mencapai penembusan tentang corak-corak [kehidupan]. Akan tetapi, dengan keseimbangan keduanya, ia juga mencapai penyerapan.

(g) Kesadaran yang Kuat Diperlukan dalam segala Hal

Namun, kesadaran yang kuat diperlukan dalam segala hal. Kesadaran tidak perlu diseimbangkan dengan kecakapan apa pun; semakin kuat kesadaran, semakin baik. Karena kesadaran menjauhkan batin dari kegelisahan, yang mana batin mungkin jatuh ke dalamnya karena keyakinan, semangat, dan pemahaman memiliki sifat kekacauan dan kegelisahan; menjauhkan batin dari kemalasan yang mana batin mungkin jatuh ke dalamnya karena konsentrasi memiliki sifat kemalasan.

Jadi, kesadaran diperlukan dalam segala hal seperti bumbu garam dalam segala jenis kari, seperti seorang mahapatih dalam semua urusan raja. Karena itu dikatakan di dalam Kitab Komentar:

"Sang Bhagawan telah menyatakan bahwa kesadaran bermanfaat di mana pun. Dan apakah alasannya? Sesungguhnya batin berlindung di dalam kesadaran yang mempunyai fungsi melindungi sebagai manifestasinya. Tanpa kesadaran, batin tidak bisa ditegakkan atau dikendalikan."

3.12.3 Keterampilan dalam Tanda Meditasi

Ada tiga keterampilan dalam tanda meditasi:

(1) Keterampilan dalam menghasilkan tanda pasangan lawan dari sebuah kasiṇa tanah yang masih belum dihasilkan, dan sebagainya, yang merupakan penyebab sebenarnya dari penyatuan batin pada satu objek.
(2) Keterampilan dalam mengembangkan tanda pasangan lawan, misalnya memperluasnya tanpa batas pada semua arah ketika tanda pasangan lawan dihasilkan.

(3) Keterampilan dalam menjaga tanda yang telah diperoleh melalui pengembangan.

3.12.4 Meningkatkan Semangat Juang

Meditator juga seyogianya menyeimbangkan faktor-faktor pencerahan (Bojjhaṅga). Ia seyogianya menegakkan batin ketika batin seyogianya ditegakkan. Ketika batin mengendur karena terlalu kendurnya semangat (viriya), kegiuran (pīti), dan seterusnya; maka, alih-alih mengembangkan tiga faktor pencerahan (Bojjhaṅga) yang terdiri dari ketenangan (passaddhi), konsentrasi (samādhi), dan keseimbangan (upekkhā), ia seyogianya mengembangkan tiga faktor yang terdiri dari kebijaksanaan yang menyelidiki (dhammavicaya), semangat (viriya), dan kegiuran (pīti).

Karena hal ini telah dikatakan oleh Sang Bhagawan, "Wahai, para Bhikkhu, seandainya seseorang ingin membuat nyala api kecil membesar; ia meletakkan rumput basah di atasnya, meletakkan kotoran sapi yang basah di atasnya, meletakkan ranting-ranting kayu yang basah di atasnya, menyiram air di atasnya, dan menaburkan debu di atasnya. Apakah orang itu mampu membuat nyala api kecil membesar?" "Tidak, Bhante." "Demikian pula, para Bhikkhu, ketika batin kendur, itu bukanlah saatnya untuk mengembangkan faktor-faktor pencerahan ketenangan (passaddhi), konsentrasi (samādhi), dan keseimbangan (upekkhā). Mengapa demikian? Karena sulit, para Bhikkhu, untuk menegakkan batin yang kendur dengan faktor-faktor ini. Ketika batin mengendur, itulah saatnya untuk mengembangkan faktor-faktor pencerahan kebijaksanaan yang menyelidiki, semangat, dan kegiuran. Mengapa demikian? Karena mudah, para Bhikkhu, untuk meningkatkan batin yang kendur dengan faktor-faktor ini. Ini seolah-olah seseorang yang berharap untuk membuat nyala api kecil membesar dan meletakkan di atasnya rumput kering, kotoran sapi yang kering, ranting-ranting kayu yang kering, dan meniupnya dengan mulutnya, tetapi tidak menyiramnya (atau menaburkannya)

dengan air atau debu. Akankah mungkin, para Bhikkhu, bagi orang itu untuk membuat nyala api kecil membesar?" "Ya, Bhante."

(a) Tujuh Cara untuk Meningkatkan Dhammavicaya-sambojjhaṅga

Selanjutnya, tujuh hal yang menuntun pada munculnya faktor pencerahan dari kebijaksanaan yang menyelidiki, yakni penyelidikan Dhamma (Dhammavicaya):

(1) sering bertanya,
(2) membersihkan hal-hal dasar yang berkaitan dengan fisik,
(3) menyeimbangkan lima kecakapan pengendali,
(4) menghindari orang-orang yang tidak berkebijaksanaan,
(5) bergaul dengan orang-orang yang berkebijaksanaan,
(6) memperhatikan lingkungan untuk latihan pengetahuan mendalam,
(7) bertekad untuk mengembangkan kebijaksanaan.

(b) Sebelas Cara untuk Mengembangkan Viriya-sambojjhaṅga

Selain itu, ada sebelas hal yang menuntun pada munculnya faktor pencerahan dari semangat (viriya):

(1) merenungkan keadaan yang menakutkan dari alam-alam yang menyedihkan dan sebagainya,
(2) melihat manfaat dalam mencapai kemajuan duniawi dan supraduniawi (di atas duniawi) yang bergantung pada semangat,
(3) merenungkan jalan yang dilalui, "Saya seyogianya menapaki jalan yang dilalui para Buddha, Pacceka Buddha, dan Siswa-siswa besar (Mahāsāvaka), dan ini tidak bisa dilalui oleh seorang pemalas!"
(4) Berterima kasih atas makanan derma yang diperoleh dengan menghasilkan manfaat besar bagi para penderma (dāyaka),
(5) merenungkan keagungan Sang Guru demikian, "Guruku memuji orang-orang yang bersemangat dan Ajaran (Sāsana) yang tak tertandingi ini yang sangat berguna bagi kami, akan saya hormati dengan daya upaya yang tekun,"

(6) merenungkan keagungan dari warisan ini demikian, "Warisan yang luhur ini yang disebut Dhamma yang baik harus saya dapatkan dan ini tidak bisa didapat oleh seorang pemalas!"
(7) mengenyahkan kelambanan dan kemalasan dengan perhatian pada persepsi cahaya, dengan mengubah posisi tubuh, dengan sering mengunjungi tempat terbuka, dan sebagainya,
(8) menghindari orang-orang malas,
(9) bergaul dengan orang-orang yang bersemangat,
(10) merenungkan upaya benar,
(11) bertekad untuk mengembangkan faktor pencerahan semangat.

(c) Sebelas Cara untuk Mengembangkan Pīti-sambojjhaṅga

Berikutnya, juga ada sebelas cara yang membantu untuk mengembangkan faktor pencerahan kegiuran (pīti):
(1) merenungkan sifat-sifat Buddha,
(2) merenungkan sifat-sifat Dhamma,
(3) merenungkan sifat-sifat Sanggha,
(4) merenungkan sifat-sifat silanya (Sīlānussati),
(5) merenungkan sifat-sifat kedermawanannya dalam memberikan derma (cāgānussati),
(6) merenungkan kebajikan-kebajikannya, misalnya: keyakinan, sila, kedermawanan, pengetahuan, kebijaksanaan, moral yang malu berbuat jahat (hirī), dan moral yang takut atau segan berbuat jahat (ottappa) dengan pertimbangan para dewa sebagai saksi,
(7) merenungkan kedamaian Nibbana,
(8) menghindari orang-orang yang bersifat kasar,
(9) bergaul dengan orang-orang yang bersifat ramah,
(10) merenungkan khotbah-khotbah Buddha yang patut dihormati,
(11) bertekad untuk mengembangkan faktor pencerahan kegiuran (pīti).

Jadi, dengan mengembangkan hal-hal ini sebaik-baiknya, ia mengembangkan faktor pencerahan kebijaksanaan yang menyeli-

diki (Dhammavicaya), faktor pencerahan semangat (viriya), dan faktor pencerahan kegiuran (pīti). Dengan cara ini, "ia menegakkan batin pada saat batin perlu ditegakkan".

3.12.5 Mengendalikan Batin pada Saat Batin Perlu Dikendalikan

Ketika batin gelisah karena semangat kuat yang berlebihan dan seterusnya, maka alih-alih mengembangkan faktor-faktor pencerahan dari kebijaksanaan yang menyelidiki (dhammavicaya), semangat (viriya), dan kegiuran (pīti), ia seyogianya mengembangkan faktor-faktor pencerahan dari ketenangan (passaddhi), konsentrasi (samādhi), dan keseimbangan (upekkhā). Untuk ini, telah dikatakan oleh Sang Bhagawan, "Para Bhikkhu, seandainya seseorang ingin memadamkan kobaran api besar dan ia meletakkan rumput kering di atasnya, meletakkan kotoran sapi yang kering di atasnya, meletakkan ranting-ranting kayu yang kering di atasnya, tetapi tidak menyiram (atau menaburkan) air atau debu di atasnya. Akankah orang tersebut mampu memadamkan kobaran api besar itu?" "Tidak, Bhante."

"Demikian pula, para Bhikkhu, ketika batin kacau dan gelisah, itu bukanlah saatnya untuk mengembangkan faktor-faktor pencerahan dari kebijaksanaan yang menyelidiki (Dhamma), semangat, dan kegiuran. Mengapa demikian? Karena batin yang gelisah tidak bisa ditenangkan dengan sifat-sifat ini. Ketika batin kacau dan gelisah, itulah saatnya untuk mengembangkan faktor-faktor pencerahan dari ketenangan, konsentrasi, dan keseimbangan. Mengapa demikian? Karena batin yang gelisah bisa ditenangkan dengan sifat-sifat ini."

"Para Bhikkhu, seandainya seseorang hendak memadamkan kobaran api besar dan ia meletakkan rumput basah di atasnya, meletakkan kotoran sapi yang basah di atasnya, dan menaburkan debu di atasnya. Akankah orang tersebut mampu memadamkan kobaran api besar itu?" "Ya, Bhante."

(d) Tujuh Cara untuk Mengembangkan Passaddhi-sambojjhaṅga

Selanjutnya, ada tujuh hal yang menuntun pada munculnya faktor pencerahan ketenangan (passaddhi):

(1) makan makanan bagus,
(2) tinggal di [tempat] yang beriklim baik,
(3) mempertahankan posisi tubuh yang nyaman,
(4) melatih keseimbangan,
(5) menghindari orang-orang yang bersifat kasar,
(6) bergaul dengan orang-orang yang bersifat tenang,
(7) bertekad untuk mengembangkan faktor pencerahan ketenangan.

(e) Sebelas Cara untuk Mengembangkan Samādhi-sambojjhaṅga

Berikutnya, ada sebelas hal yang menuntun pada munculnya faktor pencerahan dari konsentrasi (samādhi):

(1) membersihkan hal-hal dasar yang berkaitan dengan fisik,
(2) mempunyai keterampilan dalam tanda meditasi,
(3) menyeimbangkan kecakapan-kecakapan pengendali,
(4) mengendalikan batin pada saatnya,
(5) menegakkan batin pada saatnya,
(6) menggairahkan batin yang lesu dengan menggunakan keyakinan (saddhā) dan perasaan yang mendesak (saṁvega),
(7) melihat dengan keseimbangan apa yang sedang terjadi dengan benar,
(8) menghindari orang-orang yang tidak berkonsentrasi,
(9) bergaul dengan orang-orang yang berkonsentrasi baik,
(10) merenungkan jhana dan pembebasan,
(11) bertekad untuk mengembangkan faktor pencerahan konsentrasi.

(f) Lima Cara untuk Mengembangkan Upekkhā-sambojjhaṅga

Selanjutnya, ada lima hal yang menuntun pada munculnya faktor pencerahan keseimbangan (upekkhā):

(1) mempertahankan keseimbangan terhadap makhluk hidup,
(2) mempertahankan keseimbangan terhadap bentukan-bentukan (saṅkhāra),
(3) menghindari orang-orang yang menunjukkan kesukaan terhadap makhluk hidup dan bentukan-bentukan,
(4) bergaul dengan orang-orang yang mempertahankan keseimbangan terhadap makhluk hidup dan bentukan-bentukan,
(5) bertekad untuk mengembangkan faktor pencerahan keseimbangan.

Jadi, dengan meningkatkan hal-hal ini dengan cara ini, ia mengembangkan faktor-faktor pencerahan dari ketenangan, konsentrasi, dan keseimbangan. Inilah caranya ia mengendalikan batin pada saat batin perlu dikendalikan.

3.12.6 Menggairahkan Batin pada Saat Batin Perlu Digairahkan

Ketika batinnya lesu karena kelambanan dalam melatih kebijaksanaan atau karena tidak memperoleh kebahagiaan dari ketenangan, maka ia seyogianya menggairahkannya dengan merenungkan objek-objek untuk [membangkitkan] perasaan yang mendesak.

Objek-objek ini adalah kelahiran, usia tua, sakit, kematian, penderitaan dari alam-alam celaka, penderitaan yang berakar dari lingkaran kelahiran kembali pada masa lampau, penderitaan yang berakar dari lingkaran kelahiran kembali pada masa mendatang, penderitaan yang berakar dari pencarian makanan pada masa kini.

Ia meningkatkan keyakinan dan kegiuran dengan merenungkan sifat-sifat Buddha, Dhamma, dan Sanggha. Demikianlah ia menggairahkan batin pada saat batin perlu digairahkan.

3.12.7 Menilik Batin dengan Keseimbangan pada Saat Batin Perlu Ditilik

Ketika ia sedang berlatih dengan cara ini dan batinnya tidak kendur, tidak gelisah, tidak lesu, diarahkan secara benar pada objek, telah berjalan di sepanjang jalan ketenangan, maka ia tidak perlu mencemaskan untuk menegakkan, mengendalikan, dan menggairahkan batin; ia bagaikan seorang kusir saat kuda-kudanya sedang berlari pada kecepatan yang seimbang. Inilah cara ia menilik batinnya dengan keseimbangan pada saat batin seyogianya ditilik demikian.

3.12.8 Menghindari Orang-orang yang Tidak Berkonsentrasi

Menghindari orang-orang yang tidak berkonsentrasi berarti menjauhkan diri dari orang-orang yang belum pernah menapaki Jalan Pembebasan (pelepasan keduniawian; nekkhamma), yang sibuk dengan banyak urusan, dan yang batinnya gelisah.

3.12.9 Bergaul dengan Orang-orang yang Berkonsentrasi

Bergaul dengan orang-orang yang berkonsentrasi berarti secara berkala mengunjungi orang-orang yang telah menapaki Jalan Pembebasan dan yang telah mencapai konsentrasi.

3.12.10 Bertekad pada Konsentrasi

Bertekad pada konsentrasi berarti mempunyai rasa hormat terhadap konsentrasi; cenderung, bersandar, dan condong pada konsentrasi.

Inilah caranya Sepuluh Keterampilan dalam Konsentrasi yang seyogianya dilaksanakan.

3.13 Perumpamaan Seekor Lebah yang Pandai

Ketika seekor lebah yang terlalu pandai mengetahui bahwa bunga-bunga sedang bermekaran di sebuah pohon, ia terbang dengan tergesa-gesa, melewati pohon itu, lalu berputar kembali dan tiba ketika serbuk sari dan madu bunganya sudah habis.

Seekor lebah dungu yang lain juga mengetahui tentang bunga-bunga itu; ia terbang dengan kecepatan lambat dan mencapai pohon itu ketika sebuk sari dan madu bunganya sudah habis.

Sebaliknya, seekor lebah yang pandai terbang dengan kecepatan seimbang, tiba dengan mudah di tempat yang penuh dengan bunga-bunga, mengambil serbuk sari dan madu bunganya sebanyak yang ia suka, mengubahnya menjadi madu dan menikmati rasanya.

Demikian pula, ketika tanda meditasi muncul, seorang bhikkhu mengerahkan semangatnya, berpikir, "Saya akan segera mencapai penyerapan (jhana)," batinnya menjadi kacau dan gelisah karena semangat yang berlebihan dan ia tidak mampu mencapai penyerapan.

Seorang bhikkhu yang lain, yang melihat kelemahan dalam pengerahan [semangat] yang berlebihan, mengendurkan semangatnya, berpikir, "Apalah gunanya penyerapan bagiku saat ini?" Batinnya, karena semangat yang terlalu kendur, menjadi malas. Jadi, ia juga tidak mampu mencapai penyerapan.

Akan tetapi, bhikkhu yang lain membebaskan batinnya dari kemalasan, bahkan ketika hanya sedikit kemalasan sekalipun dan dari kegelisahan ketika hanya sedikit kegelisahan sekalipun, menghadapi tanda pasangan lawan dengan upaya yang seimbang dan segera mencapai penyerapan. Seseorang seyogianya bertindak seperti bhikkhu yang terakhir ini.

3.14 Munculnya Penyerapan (Jhana) dalam Rangkaian Kesadaran

Ketika meditator sedang merenungkan berulang-ulang tanda yang diperoleh dan kemudian tanda pasangan lawan dari kasiṅa tanah seperti ini, "Pathavī, pathavī," atau "Tanah, tanah," maka rangkaian kesadaran berikut ini akan muncul dan lenyap:

"Na-Da-Ma-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja"-Bh-Bh-

Na = bhavaṅga calana (kesadaran kelangsungan hidup yang bergetar)
Da = bhavaṅgu paccheda (kesadaran kelangsungan hidup yang tertahan)
Ma = manodvārāvajjana (kesadaran yang mengarahkan gerbang batin)
Ja = javana = kesadaran pendorong yang menikmati rasa dari objek indra
Bh = arus bhavaṅga atau kesadaran kelangsungan hidup

Ketika tanda pasangan lawan muncul pada gerbang batin, kesadaran kelangsungan hidup yang dikenal dengan bhavaṅga calana (Na) dan bhavaṅgupaccheda (Da) bergetar dua kali dan menjadi tertahan atau terpotong. Kemudian manodvārāvajjana (Ma) mengarahkan atau menuntun arus kesadaran pada objek indra (tanda pasangan lawan), mengamati objek itu dan memutuskan apakah baik atau buruk.

Berdasarkan keputusan ini, satu dari empat ñāṅasampayutta mahākusala citta melakukan fungsi javana selama tujuh momen kesadaran yang menikmati rasa dari objek indra. Sesudah itu, bhavaṅga citta (Bh) tenggelam dalam kesadaran kelangsungan hidup.

Ketika penyerapan meditasi (jhana) muncul, rangkaian kesadaran (vīthi) mengambil bentuk berikut ini:
(Manda-paññā) Na-Da-"Ma-Pa-U-Nu-Go-Jhā"–Bh-Bh-
(Tikkha-paññā) Na-Da-"Ma-U-Nu-Go-Jhā"-Bh-Bh-

Ketika tanda pasangan lawan dari kasiṅa tanah muncul pada gerbang batin, kesadaran kelangsungan hidup yang dikenal dengan Bhavaṅga calana (Na) dan Bhavaṅgupaccheda (Da) bergetar dua kali dan menjadi tertahan atau terpotong. Lalu manodvārāvajjana (Ma) mengarahkan atau menuntun arus kesadaran pada tanda pasangan lawan, mengamati dan memutuskan objek indra itu apakah baik atau buruk.

Lalu satu dari dua somanassa-sahagataṁ ñāñasampayutta mahākusala citta melakukan fungsi upacāra-samādhi-javana empat kali pada diri orang yang berkebijaksanaan lambat atau lemah (manda paññā) dengan nama-nama:
Pa = Parikamma = persiapan jhana
U = Upacāra = yang terdekat dari jhana
Nu = Anuloma = adaptasi atau hubungan antara parikamma dan jhana; bertindak sebagai jembatan yang menyelaraskan citta-citta yang lebih rendah dengan citta-citta yang lebih tinggi.
Go = Gotrabhu = citta yang memotong garis keturunan kāma untuk membentuk garis keturunan mulia atau mahaggata.

Empat jenis kesadaran ini dikenal sebagai upacāra samādhi javana karena empat jenis kesadaran ini adalah kesadaran pendorong yang muncul dekat dengan kesadaran penyerapan (jhana). Pada kasus seorang yang berkebijaksanaan cepat atau cemerlang (tikkha-paññā), parikamma (Pa) dihilangkan.

Segera setelah gotrabhu, rūpāvacara kusala jhāna citta pertama muncul hanya sekali sebagai appanā javana. Setelah lenyapnya jhana citta pertama ini, bhavaṅga citta atau kesadaran kelangsungan hidup mengalir seperti biasa.

Dalam mengembangkan jhana-jhana yang lebih tinggi, rangkaian kesadaran muncul seperti di atas. Sebagai ganti rūpāvacara kusala jhāna citta pertama, rūpāvacara kusala jhāna citta kedua, atau rūpāvacara kusala jhāna citta ketiga, atau rūpāvacara kusala jhāna

citta keempat akan muncul sekali untuk menjalankan fungsi sebagai appanā javana.

Ketika seseorang memasuki penyerapan meditasi, upacāra samādhi javana dan jhāna javana harus sesuai dengan perasaan (vedanā). Dalam metode jhana bertingkat empat menghitung rūpāvacara jhāna, tiga jhana yang pertama disertai dengan sukha (perasaan bahagia), maka jhana-jhana itu adalah somanassa citta. Karenanya, dalam kasus-kasus ini, upacāra samādhi javana pasti adalah somanassasahagataṁñāṇasampayutta mahākusala citta. Dalam kasus rūpāvacara jhāna keempat, disertai dengan perasaan netral, maka upacāra samādhi javana pasti adalah upekkhāsahagataṁñāṇasampayutta mahākusala citta.

3.15 Rangkaian Kesadaran dalam Pencapaian Jhana

'Samāpatti' berarti 'pencapaian'. Seseorang yang telah mencapai rūpāvacara kusala jhāna pertama bisa memasuki keadaan penyerapan meditasi yang sesuai dengan jhana itu kapan pun ia mau. Jika ia berlatih dengan baik, ia bisa dengan cepat memasuki keadaan penyerapan kegiuran dan berdiam dalam keadaan penyerapan selama satu jam, dua jam, dan seterusnya sampai tujuh hari dalam sekali duduk.

Selama penyerapan kegiuran, jhāna citta muncul berulang-ulang dan secara spontan memusatkan batin pada tanda pasangan lawan dari objek meditasi seperti kasiṇa tanah. Bhavaṅga citta atau kesadaran kelangsungan hidup tertekan dengan baik sehingga rangkaian kesadaran lain yang menyadari objek-objek indra yang lain tidak akan muncul. Kegiatan dari gerbang-gerbang indra yang lain selain gerbang batin sepenuhnya tertahan. Sehingga meditator tidak akan mendengar suara apa pun, ia juga tidak akan mengetahui objek indra yang lain selain tanda pasangan lawan.

Oleh sebab itu, ia berdiam tidak bergerak dan tidak akan mela-

kukan kegiatan lain apa pun. Keadaan penyerapan kegiuran seperti keadaan tidak sadar; tetapi, itu bukanlah keadaan tidak sadar, pun bukan keadaan terhipnotis. Selama keadaan kegiuran, batin tetap jernih, tenang, bening, dan penuh waspada, menikmati kebahagiaan jhana dan kegiuran yang unik.

Seseorang yang mencapai seluruh rūpāvacara jhāna dan arūpāvacara jhāna bisa memasuki penyerapan kegiuran yang sesuai dengan jhana apa pun. Akan tetapi, ia harus memasuki jhana pertama terlebih dahulu; lalu, dengan menghilangkan vitakka dan vicāra, ia memasuki jhana kedua; lalu, dengan menghilangkan pīti, ia memasuki jhana ketiga, dan seterusnya.

Rangkaian kesadaran dari jhāna samāpatti berjalan sebagai berikut:
(Manda-paññā)Na-Da-"Ma-Pa-U-Nu-Go-Jhā-Jhā-berkali-kali"-Bh-
(Tikkha-paññā)Na-Da-"Ma-U-Nu-Go-Jhā-Jhā-berkali-kali"-Bh-

Untuk mengembangkan konsentrasi sampai tahap jhana, meditator merenungkan dan mengamati tanda pasangan lawan dari kasiṇa tanah yang telah ia capai sebelumnya. Dengan memusatkan batinnya pada tanda pasangan lawan itu, ia merenungkan berulang-ulang seperti ini, "Pathavī, pathavī," atau "Tanah, tanah." Ketika konsentrasi mencapai keadaan jhana, rangkaian kesadaran di atas muncul. Ini serupa dengan rangkaian kesadaran jhana, tetapi jhāna citta muncul berkali-kali tanpa berhenti melalui periode penyerapan kegiuran.

Tanda pasangan lawan dari kasiṇa tanah muncul pada gerbang batin yang menyebabkan kesadaran kelangsungan hidup bergetar dua kali dan menjadi tertahan (Na-Da). Kemudian mano-dvārāvajjana (Ma) mengamati tanda itu dan memutuskan apakah baik atau buruk.

Kemudian salah satu dari dua somanassa sahagataṁ ñāṇasampayutta mahākusala citta (mengambil upekkhā-sahagataṁ

untuk memasuki rūpāvacara jhāna atau arūpāvacara jhāna keempat) yang berfungsi sebagai parikamma (dihilangkan pada orang yang tikkhapaññā), upacāra, anuloma, dan gotrabhu. Kemudian rūpāvacara kusala jhāna pertama (atau kedua, ketiga, keempat, atau arūpāvacara jhāna) citta berfungsi berkali-kali sebagai appanā javana. Ketika penyerapan meditasi berlalu, bhavaṅga citta tenggelam dalam kesadaran kelangsungan hidup.

3.16 Rūpāvacara Jhāna Pertama

Ketika meditator memasuki dan berdiam dalam rūpāvacara jhāna pertama, ia agak terasingkan dari nafsu-nafsu indriawi dan juga terasingkan dari hal-hal yang tidak bermanfaat. Nafsu-nafsu indriawi tentunya bertentangan dengan jhana; ketika nafsu-nafsu indriawi muncul, jhana tidak akan terjadi, sama seperti ketika terjadi kegelapan, tidak akan ada cahaya lampu; dan hanya dengan melepaskannya (nafsu-nafsu indriawi), maka jhana dapat dicapai, sama seperti tepi sungai seberang hanya dapat dicapai dengan melepaskan tepi sungai sebelah sini.

Ketika yogi (meditator) berdiam dalam jhana, ia juga terasingkan dari rintangan-rintangan yang lain. Keterasingan di sini berarti keterasingan secara jasmani, keterasingan secara batin, dan keterasingan dengan menekan rintangan-rintangan yang bertentangan dan berlawanan terhadap faktor-faktor jhana.

Rūpāvacara jhāna pertama merupakan gabungan dari lima faktor jhana: vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekaggatā. Pengerahan batin awal (vitakka) tidak selaras dengan kelambanan dan kemalasan; pengerahan batin yang terus-menerus (vicāra) tidak selaras dengan keragu-raguan; kegiuran (pīti) tidak selaras dengan niat jahat; kebahagiaan (sukha) tidak selaras dengan kegelisahan dan kecemasan; dan konsentrasi (samādhi) tidak selaras dengan nafsu-nafsu indriawi.

Dalam rūpāvacara jhāna pertama, lima faktor jhana dikembangkan sepenuhnya sehingga faktor-faktor jhana itu bisa menjaga batin agar tetap terpusat pada tanda pasangan lawan. Di samping itu, karena pīti dan sukha sangat kuat, yogi akan menikmati kegiuran yang besar dan kebahagiaan yang lebih besar daripada yang berasal dari menikmati kesenangan indriawi. Selain itu, batin menjadi sangat kuat sama seperti sinar matahari, ketika dipusatkan dengan lensa cembung, menjadi sangat kuat. Batin akan memancarkan cahaya yang sangat terang dan tajam yang memungkinkan yogi untuk melihat jauh dan dekat secara analitis dengan mata tertutup.

Pīti (kegiuran) mempunyai ciri menyegarkan dan menyenangkan. Fungsinya adalah untuk menyegarkan tubuh dan batin atau meliputi tubuh dan batin dengan kegiuran. Kegiuran diwujudkan sebagai kegembiraan; terdiri dari lima jenis: kegiuran kecil, kegiuran sementara, kegiuran yang menghujani, kegiuran yang mengangkat, dan kegiuran yang menyebar.

Kegiuran kecil (khuddakā pīti) hanya mampu menaikkan bulu-bulu di badan. Kegiuran sementara/seketika (khaṇikā pīti) seperti cahaya-cahaya kilat pada waktu yang berbeda-beda.

Kegiuran yang menghujani (okkantikā pīti) mengaliri sekujur tubuh berulang-ulang seperti ombak-ombak di pantai. Kegiuran yang mengangkat (ubbegā pīti) bisa menjadi cukup kuat untuk mengangkat tubuh dan membuatnya terangkat ke udara.

Namun, ketika kegiuran yang menyebar (pharaṇā pīti) muncul, seluruh tubuh dipenuhinya, seperti kandung kencing yang penuh, seperti gua batu yang dilanda banjir besar. Kegiuran yang menyebar ini adalah akar penyerapan; yang terus berkembang dan bersekutu dengan konsentrasi.

Nah, lima jenis kegiuran ini, bila dipahami dan dikembangkan, akan

menyempurnakan dua jenis ketenangan (kāyapassaddhi + cittapassaddhi), yakni: ketenangan jasmani dan batin. Bila ketenangan dipahami dan dikembangkan, akan menyempurnakan dua jenis kebahagiaan (sukha), yakni: kebahagiaan jasmani dan batin. Bila kebahagiaan dipahami dan dikembangkan, akan menyempurnakan tiga jenis konsentrasi (samādhi), yakni: konsentrasi pendahuluan (parikamma samādhi), konsentrasi akses (upacāra samādhi), dan konsentrasi penyerapan (appanā samādhi).

Adapun kebahagiaan (sukha) menghentikan dan melenyapkan penderitaan jasmani dan batin. [Kebahagiaan (sukha)] mempunyai ciri menjadi senang. Fungsinya adalah untuk meningkatkan faktor-faktor batin yang bersekutu. Diwujudkan sebagai bantuan pada peningkatan faktor-faktor batin.

Kapan saja kegiuran dan kebahagiaan bersekutu, kegiuran adalah kegembiraan karena mendapatkan objek [meditasi] yang diinginkan dan kebahagiaan adalah menikmati rasa dari objek [meditasi] yang didapat. Di mana ada kegiuran, di situ ada kebahagiaan; tetapi, di mana ada kebahagiaan, tidak perlu ada kegiuran.

Kegiuran termasuk dalam kelompok bentuk-bentuk batin (saṁkhārakkhandha), sedangkan kebahagiaan termasuk dalam kelompok perasaan (vedanākkhandha). Ketika seorang pengembara yang kelelahan mendengar atau melihat air atau sebuah hutan yang teduh, ia akan gembira dengan kegiuran; ketika ia meminum air itu atau memasuki hutan yang teduh itu, ia akan memperoleh kebahagiaan.

3.17 Membuang Lima Faktor dan Memperoleh Lima Faktor

Dengan mencapai rūpāvacara jhāna pertama, yogi membuang lima faktor dan diberkahi dengan lima faktor. Dalam hal ini, pembuangan lima faktor berarti pembuangan lima rintangan: nafsu in-

driawi, niat jahat, kelambanan dan kemalasan, kegelisahan dan penyesalan, serta keragu-raguan. Karena tidak ada jhana yang akan timbul sampai rintangan-rintangan ini dibuang.

Ada faktor-faktor batin yang tidak bermoral lainnya yang disingkirkan pada momen jhana; tetapi, hanya lima rintangan yang terutama membahayakan bagi jhana. Karena batin yang sangat menginginkan banyak hal karena nafsu indriawi tidak dipusatkan pada satu objek; atau, karena dikuasai nafsu indriawi, batin tidak mencapai kemajuan jhana untuk mengenyahkan objek indriawi. Ketika diserang oleh niat jahat terhadap objek indriawi, batin tidak damai.

Ketika dikuasai kelambanan dan kemalasan, batin tidak cekatan. Ketika diserang kegelisahan dan penyesalan, batin tidak tenang dan bingung. Ketika dilanda ketidakpastian atau keragu-raguan, batin tidak menuju ke jalan yang menuntun ke pencapaian jhana. Jadi, hanya inilah yang disebut membuang faktor-faktor karena faktor-faktor ini yang terutama merupakan penghalang bagi jhana.

Akan tetapi, vitakka mengarahkan atau mengerahkan batin pada objek; vicāra, pengerahan batin yang terus-menerus, menjaga batin agar tetap terpancang pada objek; pīti atau kegiuran, yang dihasilkan oleh keberhasilan upaya, menyegarkan batin yang upayanya telah berhasil karena tidak dikacaukan oleh rintangan-rintangan itu; dan kebahagiaan atau sukha menguatkan batin untuk alasan yang sama.

Lalu, ekaggatā atau kemanunggalan batin, yang dibantu oleh pengarahan ini, pemancangan ini, penyegaran ini, dan penguatan ini, secara seimbang dan benar memusatkan batin dengan faktor-faktor batin yang bersekutu lainnya pada objek. Karenanya, lima faktor yang dimiliki yogi, seyogianya dipahami sebagai munculnya lima faktor jhana.

Dan ketika lima faktor ini juga hadir pada saat akses dan lebih kuat dalam akses daripada dalam kesadaran normal; lima faktor ini masih lebih kuat dalam penyerapan daripada dalam akses dan memperoleh ciri dari ranah materi halus.

Vitakka, pengerahan batin awal, muncul di sini mengarahkan batin pada objek dengan cara yang sangat jelas; vicāra, pengerahan batin yang terus-menerus, muncul memegang objek dengan sangat kuat; pīti (kegiuran) dan sukha (kebahagiaan) menyebar ke seluruh tubuh. Karena itu, dikatakan, "Dan tidak ada suatu bagian pun dari seluruh tubuhnya yang tidak disebari oleh kegiuran dan kebahagiaan yang terlahir dari kesunyian."

3.18 Kemahiran Jhana dengan Lima Cara

Bila seorang pemula telah mencapai jhana pertama, ia seyogianya sering memasukinya tanpa banyak meninjau kembali. Karena faktor-faktor jhana pertama muncul secara kasar dan lemah dalam diri seseorang yang banyak meninjaunya kembali; akibatnya, faktor-faktor jhana pertama itu tidak menjadi kondisi bagi upaya yang lebih tinggi, yakni upaya untuk mengembangkan jhana-jhana yang lebih tinggi. Ketika ia sedang berupaya keras untuk mencapai jhana yang lebih tinggi yang belum dikenalnya, ia jatuh dari jhana pertama dan gagal untuk mencapai jhana kedua.

Di sini Sang Bhagawan memberikan perumpamaan (contoh) dari seekor sapi gunung yang dungu dan bodoh, yang tidak mempunyai pengetahuan tentang padang rumput dan tidak berketerampilan berjalan di atas gunung yang curam. Muncul pemikiran demikian padanya, "Bagaimana kalau saya pergi ke suatu tempat yang belum pernah kudatangi, memakan rumput yang belum pernah kumakan, meminum air yang belum pernah kuminum?"

Ia mengangkat kaki belakangnya tanpa menempatkan kaki depannya dengan benar. Ia akan terjatuh dan tidak akan sampai ke tempat yang ingin ia pergi, ia juga tidak akan selamat kembali ke tempat asalnya.

Karenanya, ia (seorang yogi) seyogianya terlebih dahulu mendapatkan kemahiran dalam lima cara tentang semua hal yang berkaitan dengan jhana pertama:

(1) Āvajjana vasitā—kemahiran dalam mengarahkan; ini adalah kemampuan untuk mengarahkan lima faktor jhana di mana pun, kapan pun, dan selama yang ia inginkan.
(2) Samāpajjana vasitā—kemahiran dalam mencapai; ini adalah kemampuan untuk memasuki jhana dengan cepat di mana pun dan kapan pun yang ia inginkan.
(3) Adhiṭṭhāna vasitā—kemahiran dalam menetapkan; ini adalah kemampuan untuk berdiam dalam jhana selama waktu yang telah ia tetapkan untuk berdiam.
(4) Vuṭṭhāna vasitā—kemahiran untuk keluar; ini adalah kemampuan untuk keluar dari jhana pada waktu yang telah ia tentukan untuk keluar.
(5) Paccavekkhaṇa vasitā—kemahiran dalam meninjau kembali; ini adalah kemampuan untuk meninjau kembali faktor-faktor jhana dengan cepat, dengan mengurangi jumlah bhavaṅga citta di antara rangkaian kesadaran (vīthi).

Ketika ia keluar dari rūpāvacara jhāna pertama, ia mengarahkan arus batinnya pada vitakka, pengerahan batin awal. Lalu, selain kesadaran yang mengarahkan yang muncul menghentikan kesadaran kelangsungan hidup, empat atau lima citta pendorong muncul dengan vitakka sebagai objeknya. Lalu, dua bhavaṅga citta muncul sebagai kesadaran kelangsungan hidup. Sesudah itu, ada yang mengarahkan dengan vicāra sebagai objeknya dan diikuti dengan dorongan-dorongan dengan cara yang baru saja disebutkan. Bila ia mampu memperpanjang proses kesadarannya tanpa terhenti dengan cara ini dengan lima faktor jhana, maka berhasillah kemahirannya dalam mengarahkan.

Kemahiran dalam hal mengarahkan ini dijumpai pada puncak (titik tertinggi) kesempurnaan dalam Keajaiban Ganda Sang Bhagawan. Tidak ada kemahiran yang lebih cepat dalam hal mengarahkan daripada ini.

Kemahiran dalam mencapai jhana dengan cepat ditunjukkan oleh Mahāmoggallāna Yang Mulia melalui kemampuan beliau untuk memasuki jhana dengan cepat dalam menjinakkan Nandopananda, Sang Raja Naga.

Kemahiran untuk memasuki jhana selama waktu yang tepatnya satu jentikan jari atau sepuluh jentikan jari disebut kemahiran dalam menetapkan jangka waktu penyerapan.

Kemahiran untuk keluar dari jhana secara cepat dengan cara yang sama atau pada waktu yang telah ia tetapkan sebelumnya untuk keluar dari penyerapan disebut kemahiran untuk keluar.

Dua jenis kemahiran terakhir bisa dijelaskan melalui kisah Buddharakkhita Thera. Delapan tahun sesudah penahbisannya, Thera ini duduk di tengah-tengah tiga puluh ribu bhikkhu yang memiliki kekuatan gaib dan telah datang untuk melayani Mahārohanagutta Thera yang sedang sakit di Therambatthala, gua tempat Mahinda Thera pertama kali singgah.

Beliau melihat Raja Burung Supaṇṇa sedang menukik dari langit bermaksud untuk menangkap Raja Naga yang sedang mempersembahkan bubur nasi kepada Sang Thera yang sedang sakit. Beliau segera menciptakan sebuah batu besar dan dengan menarik lengan Sang Raja Naga, beliau mendorongnya ke dalam. Sang Raja Burung Supaṇṇa membentur batu itu dan terbang menjauh.

Sang Thera senior (Mahāthera) berkata, "Awuso, jika Buddharakkhita tidak berada di sini, mungkin kita semua sudah patut disalahkan."

3.19 Rūpāvacara Jhāna Kedua

Bila yogi telah memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana pertama, maka ia bisa melihat kelemahan-kelemahan dalam jhana ini yang sudah dikenalnya sekarang setelah keluar dari jhana itu. Ketika ia mengamati faktor-faktor jhana itu dengan kesadaran (sati) dan kesadaran penuh (sampajañña)[33], ia mengetahui vitakka dan vicāra tampak kasar dan lemah, sementara pīti, sukha, dan ekaggatā tampak halus dan tenang.

Jadi, ia merenungkan bahwa jhana pertama dekat dengan musuh-musuh (nīvaraṇa) karena vitakka dan vicāra, dan kurang tenang serta kurang bahagia daripada jhana kedua yang hanya mempunyai pīti, sukha, dan ekaggatā sebagai faktor-faktor jhananya.

Oleh karena itu, ia memotong kemelekatannya pada jhana pertama, mengingat kembali tanda pasangan lawan dari kasiṇa tanah dan merenungkan, "Pathavī, pathavī," atau "Tanah, tanah," berulang-ulang tanpa membiarkan vitakka dan vicāra muncul dalam batin. Ia melakukan hal ini dengan tujuan meninggalkan faktor-faktor jhana yang kasar dan mengembangkan faktor-faktor yang damai, mengetahui bahwa kini rūpāvacara jhāna kedua akan muncul. Ia berusaha

33 Menurut penjelasan Phra Ajahn Plien Panyapatipo di dalam khotbah Dhammanya (bukunya) yang berjudul Mindfulness and Self-awareness (Sati-Sampajañña), bahwa mampu menggunakan sati dan sampajañña berarti kemampuan untuk menyadari dan mengetahui dengan benar saat menggerakkan empat posisi tubuh kita (berdiri, berjalan, duduk, berbaring) dan kegiatan-kegiatan apa pun yang kita lakukan termasuk berbicara dan berpikir. Sebagai hasilnya, kita mempunyai pengendalian penuh terhadap kegiatan-kegiatan kita, tidak menyebabkan bahaya apa pun, dan memberikan hasil-hasil yang banyak dan bermanfaat bagi diri kita sendiri dan juga orang lain. Sati berarti mampu menyadari atau mengingat kembali dan sampajañña berarti memahami (mengetahui) secara jelas apa yang dilakukan sepanjang waktu. Sati berarti kemampuan untuk mengingat kembali dan sampajañña berarti kesadaran sepanjang waktu. Buddha Yang Mahamulia mengajarkan orang-orang untuk melatih sati dan sampajañña mereka untuk mencegah terjadinya kerusakan-kerusakan pada diri sendiri ataupun pada orang lain.

untuk mengembangkan tiga tahap meditasi (bhāvanā) dalam urutan biasa yang terdiri dari parikamma, upacāra, dan appanā bhāvanā. Kulminasi (puncak) dari meditasi ini adalah pencapaian rūpāvacara jhāna kedua.

Ketika batinnya tetap terpusat pada tanda pasangan lawan selama satu jam, dua jam, atau lebih, maka ia mencapai jhana kedua. Ketika ia memeriksa faktor-faktor jhana itu, ia mengetahui tiada vitakka dan vicāra, dan hanya ada pīti, sukha, dan ekaggatā. Jhana kedua lebih tenang dan lebih bahagia daripada jhana pertama.

Ia kemudian berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana kedua.

3.20 Rūpāvacara Jhāna Ketiga

Bila ia telah memperoleh kemahiran dalam lima cara, lalu saat keluar dari jhana kedua yang kini dikenalnya, ia bisa melihat kelemahan-kelemahan di dalamnya, "Jhana ini terancam oleh kedekatannya dengan vitakka dan vicāra. Selain itu, kegiuran (pīti) adalah suatu bentuk kegembiraan batin sehingga pīti yang muncul ini kasar dan lemah, sedangkan kebahagiaan (sukha) dan kemanunggalan batin atau penyatuan batin (ekaggatā) yang muncul tenang dan bahagia. Karena kegiuran, jhana kedua kasar dan lemah, dan kurang tenang serta kurang bahagia daripada jhana ketiga."

Oleh karena itu, ia memotong kemelekatannya pada jhana kedua dan merenungkan tanda pasangan lawan dari kasiṁa tanah, "Pathavī, pathavī," seperti sebelumnya, dengan menekan munculnya pīti dalam batin. Ia melakukan demikian dengan tujuan meninggalkan faktor jhana yang kasar dan mengembangkan faktor-faktor yang damai, mengetahui bahwa kini rūpāvacara jhāna ketiga akan muncul. Ia berusaha untuk mengembangkan tiga tahap meditasi.

Kulminasi dari meditasi ini adalah pencapaian jhana ketiga. Ketika batinnya tetap terpusat pada tanda pasangan lawan selama satu jam, dua jam, atau lebih, ia mencapai jhana ketiga. Dengan memeriksa faktor-faktor jhana, ia mengatahui bahwa hanya ada sukha dan ekaggatā.

Ia lalu berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana ketiga. Dengan menghilangkan atau mengatasi vitakka, vicāra, dan pīti, ia berdiam dalam kebahagiaan dengan keseimbangan dan berkesadaran. Ia patut dipuji karena ia mempunyai keseimbangan terhadap jhana ketiga dan telah mencapai kesempurnaan kebahagiaan. Keseimbangan jhana adalah sebutan untuk keseimbangan yang menghasilkan kenetralan terhadap kebahagiaan tertinggi sekalipun yang dijelaskan demikian, "Ia berdiam dalam keseimbang-an." (Vbh. 245). Kebahagiaan yang bersekutu dengan rūpāvacara jhāna ketiga dianggap sebagai kebahagiaan duniawi tertinggi.

3.21 Rūpāvacara Jhāna Keempat

Bila ia telah memperoleh kemahiran dalam lima cara, lalu saat keluar dari jhana ketiga yang kini dikenalnya, ia bisa melihat kelemahan-kelemahan di dalamnya, "Jhana ini terancam oleh kedekatannya dengan kegiuran (pīti) dan batin yang berkaitan dengan kebahagiaan (sukha) membuatnya kasar dan lemah, sedangkan keseimbangan perasaan (upekkhā) dan kemanunggalan batin atau penyatuan batin (ekaggatā) yang muncul tenang dan damai. Karena sukha, jhana ketiga kasar dan lemah, kurang tenang dan kurang damai daripada jhana keempat."

Oleh karena itu, ia memotong kemelekatannya pada jhana ketiga dan merenungkan tanda pasangan lawan dari kasiṁa tanah, "Pathavī, pathavī," seperti sebelumnya, dengan menekan munculnya sukha dalam batin. Ia melakukan demikian dengan tujuan mening-

galkan faktor jhana yang kasar dan mengembangkan faktor-faktor yang damai, mengetahui bahwa kini rūpāvacara jhāna keempat akan muncul. Ia berusaha untuk mengembangkan tiga tahap meditasi. Kulminasi dari meditasi ini adalah pencapaian jhana keempat.

Ketika batinnya tetap terpusat pada tanda pasangan lawan selama satu jam, dua jam atau lebih, maka ia mencapai jhana keempat. Pada saat memeriksa faktor-faktor jhana, ia mengetahui bahwa hanya ada upekkhā dan ekaggatā. Dengan mengabaikan kesenangan jasmani dan penderitaan jasmani, dan dengan hilangnya kegembiraan dan kesedihan sebelumnya, ia memasuki dan berdiam dalam rūpāvacara jhāna keempat.

Ia lalu berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana ini. Dengan menghilangkan faktor-faktor jhana yang kasar, rūpāvacara jhāna keempat begitu halus sehingga pernapasan dari seseorang yang berdiam dalam jhana keempat tidak lagi diperhatikan.

Rūpāvacara jhāna keempat tidak memiliki rasa sakit ataupun rasa senang dan memiliki kemurnian kesadaran karena keseimbangannya. Kesadaran dan juga faktor-faktor batin yang bersekutu lainnya dijernihkan, dimurnikan, dan dibeningkan dengan keseimbangan. Kemurnian kesadaran ini dan konsentrasi kuat yang bersekutu membuat rūpāvacara jhāna keempat sebagai landasan terbaik untuk menjalankan meditasi pandangan terang.

3.22 Rūpāvacara Jhāna Bertingkat Lima

Ada dua cara mengembangkan rūpāvacara jhāna: metode bertingkat empat dan metode bertingkat lima. Metode bertingkat empat, yang lebih umum, telah dijelaskan di atas.

Perbedaan dalam kedua metode itu adalah dalam meninggalkan vitakka dan vicāra sekaligus atau satu per satu setelah mencapai jhana pertama. Bagi orang-orang yang berkebijaksanaan cepat, mereka menghilangkan vitakka dan vicāra sekaligus untuk naik ke jhana kedua. Namun, bagi orang-orang yang berkebijaksanaan lambat, mereka tidak bisa menghilangkan vitakka dan vicāra secara bersamaan; mereka harus menghilangkan faktor-faktor jhana satu per satu untuk naik ke jhana-jhana yang lebih tinggi. Oleh karena itu, bagi orang-orang yang berkebijaksanaan lambat, ada lima rūpāvacara jhāna.

Seseorang yang berkebijaksanaan lambat terlebih dahulu mengembangkan rūpāvacara jhāna pertama dan melatihnya untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara seperti yang telah dijelaskan di atas. Ia keluar dari jhana pertama yang kini dikenalnya dan melihat kelemahan-kelemahan di dalamnya dengan cara ini, "Jhana ini terancam oleh kedekatannya dengan rintangan-rintangan dan faktor-faktor jhananya dilemahkan oleh kekasaran dari pengerahan batin awal (vitakka). Akibatnya, jhana pertama kurang tenang dan kurang bahagia daripada jhana kedua yang memiliki vicāra, pīti, sukha, dan ekaggatā sebagai faktor-faktor jhananya."

Oleh karena itu, ia memotong kemelekatannya pada jhana pertama, mengingat kembali tanda pasangan lawan dari kasiṇa tanah dan merenungkan, "Pathavī, pathavī," berulang-ulang, tanpa membiarkan vitakka muncul dalam batin. Ia melakukan demikian dengan tujuan untuk meninggalkan faktor kasar (vitakka) dan mengembangkan faktor-faktor jhana lainnya yang damai, mengetahui bahwa kini rūpāvacara jhāna kedua akan muncul. Ia berusaha untuk mengembangkan tiga tahap meditasi. Kulminasi dari meditasi ini adalah pencapaian jhana kedua.

Ketika batinnya tetap terpusat pada tanda pasangan lawan selama satu jam, dua jam atau lebih, maka ia mencapai rūpāvacara jhāna kedua dengan vicāra, pīti, sukha, dan ekaggatā sebagai faktor-faktor

jhananya. Ia lalu berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana ini.

Saat keluar dari jhana kedua yang kini dikenalnya, ia bisa melihat kelemahan-kelemahan di dalamnya dengan cara ini, "Jhana ini terancam oleh kedekatannya dengan vitakka, dan faktor-faktornya dilemahkan oleh kekasaran dari pengerahan batin yang terus-menerus (vicāra). Akibatnya, jhana kedua ini kurang tenang dan kurang bahagia daripada jhana ketiga yang tidak mempunyai vicāra di antara faktor-faktor jhananya."

Oleh karena itu, ia memotong kemelekatannya pada jhana kedua, mengingat kembali tanda pasangan lawan dari kasiṇa tanah dan merenungkan, "Pathavī, pathavī," berulang-ulang tanpa membiarkan vitakka dan vicāra muncul dalam batin. Ia melakukan demikian dengan tujuan meninggalkan faktor kasar (vicāra) dan mengembangkan faktor-faktor jhana berikutnya yang damai, mengetahui bahwa kini rūpāvacara jhāna ketiga akan muncul. Ia berusaha untuk mengembangkan tiga tahap meditasi, kulminasinya adalah pencapaian jhana ketiga.

Ketika batinnya tetap terpusat dengan baik pada tanda pasangan lawan selama satu jam, dua jam atau lebih, maka ia mencapai rūpāvacara jhāna ketiga dengan pīti, sukha, dan ekaggatā sebagai faktor-faktor jhananya. Ia lalu berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana ini.

Jhana ketiga dari metode bertingkat lima identik dengan jhana kedua dari metode bertingkat empat. Oleh karena itu, pengembangan jhana keempat dan jhana kelima dari metode bertingkat lima identik dengan pengembangan jhana ketiga dan jhana keempat dari metode bertingkat empat.

Tabel (1)
Dua Metode Penghitungan Rūpāvacara Jhāna

Faktor-faktor Jhana	Metode Bertingkat Lima	Metode Bertingkat Empat	Kelahiran kembali Alam Rūpa
Vitakka, Vicāra, Pīti, Sukha, Ekaggatā	jhana pertama	jhana pertama	alam jhana pertama
Vicāra, Pīti, Sukha, Ekaggatā	jhana kedua	-	-
Pīti, Sukha, Ekaggatā	jhana ketiga	jhana kedua	alam jhana kedua
Sukha, Ekaggatā	jhana keempat	jhana ketiga	alam jhana ketiga
Upekkha, Ekaggatā	jhana kelima	jhana keempat	alam jhana keempat

Perbandingan dari kedua metode itu dijelaskan di dalam tabel (1). Di dalam tabel ini juga dijelaskan alam kelahiran kembali rūpāvacara yang bisa dihasilkan dari masing-masing jhana. Perlu diperhatikan bahwa alam-alam kehidupan rūpāvacara diberi nama sesuai dengan metode bertingkat empat, yang lebih umum.

Menurut penelitian yang dilakukan di International Pā-auk Forest Buddha Sāsana Meditation Centres (Pusat-pusat Meditasi Hutan Buddha Sasana Pa-auk Internasional) di Myanmar, semua meditator yang mencapai rūpāvacara jhāna pertama bisa menghilangkan vitakka dan vicāra secara bersamaan dalam mengembangkan rūpāvacara jhāna kedua. Jadi, metode bertingkat empat dalam menghitung rūpāvacara jhāna berlaku pada hampir semua meditator, sedangkan metode bertingkat lima diperlukan hanya pada beberapa kasus pengecualian. Akibatnya, alam-alam rūpāvacara, tempat para meditator akan dilahirkan kembali setelah mereka mengembangkan dan mempertahankan jhana masing-masing sampai mereka meninggal, diberi nama sesuai dengan metode bertingkat empat.

Referensi:
1. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Yang Mulia Nandamālā, Vol. 1, hlm. 228—323.
2. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Yang Mulia Sobhana (Mahāsi Sayādaw), Vol. 1, hlm. 362—528.
3. "The Path of Purification" (Visuddhimagga) oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan oleh Bhikkhu Ñāṁamoli, diterbitkan oleh Singapore Buddhist Meditation Centre, hlm. 126—176.
4. "The Path of Purity" (Visuddhimagga) oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan oleh Pe Maung Tin, Pāṁi Text Society, hlm. 138—195.

3.23 Tinjauan Pertanyaan-pertanyaan

1. Bagaimanakah kasiṁa tanah dibuat? Bagaimanakah kasiṁa tanah itu digunakan untuk mengembangkan rūpāvacara jhāna pertama?
2. Jelaskan tiga tahap meditasi bersama dengan tanda-tanda meditasi yang sesuai dalam merenungkan sebuah kasiṁa tanah!
3. Jelaskan tiga jenis tanda meditasi (nimitta)! Apa perbedaan antara tanda yang diperoleh (uggaha nimitta) dan tanda pasangan lawan (paṁibhāga nimitta)?
4. Jelaskan tiga jenis konsentrasi (samādhi) yang bersekutu dengan tiga tahap meditasi!
5. Apa perbedaan antara konsentrasi akses (upacāra samādhi) dan konsentrasi jhana (appanā samādhi)? Yang manakah yang lebih baik digunakan dalam meditasi pandangan terang?
6. Jelaskan berturut-turut tahap-tahap pengembangan dalam meditasi kasiṁa tanah dengan menggabungkan bhāvanā dengan nimitta!
7. Jelaskan tujuh jenis kesesuaian (Sappāya) dan tujuh jenis ketidaksesuaian (Asappāya) untuk mengembangkan meditasi penyerapan (jhana)!
8. Apakah sepuluh keterampilan dalam penyerapan (Appanā-kosalla) itu?

9. Bagaimanakah seyogianya kecakapan-kecakapan pengendali (Indriya) diseimbangkan untuk berkembang sampai penyerapan?
10. Bagaimanakah seyogianya seorang meditator menegakkan batinnya ketika batinnya perlu ditegakkan?
11. Bagaimanakah seyogianya seorang meditator mengendalikan batinnya ketika batinnya perlu dikendalikan?
12. Apakah hal-hal yang menuntun pada munculnya faktor-faktor pencerahan kebijaksanaan yang menyelidiki (Dhammavicaya), semangat (viriya), dan kegiuran (pīti)?
13. Dengan cara apakah faktor-faktor pencerahan ketenangan (passaddhi), konsentrasi (samādhi), dan keseimbangan (upekkhā) bisa dikembangkan?
14. (a) Bagaimanakah seyogianya batin digairahkan ketika batin itu perlu digairahkan?
    (b) Bagaimanakah seyogianya batin ditilik dengan keseimbangan ketika batin itu perlu ditilik demikian?
15. Dalam merenungkan tanda pasangan lawan dari kasiṁa, bagaimanakah rangkaian kesadaran (vīthi) terjadi: (a) sebelum munculnya jhana, dan (b) pada saat munculnya jhana?
16. Setelah mencapai rūpāvacara jhāna pertama, bagaimanakah seseorang mengembangkan pencapaian jhana (samāpatti) ini? Jelaskan rangkaian kesadaran dari proses ini!
17. Jelaskan sifat-sifat dari rūpāvacara jhāna pertama!
18. Mengapa seorang pemula, setelah mencapai rūpāvacara jhāna pertama, seyogianya sering memasukinya tanpa banyak meninjaunya?
19. Jelaskan lima faktor yang dibuang dan lima faktor yang dicapai ketika seseorang memperoleh rūpāvacara jhāna pertama!
20. Bagaimanakah seyogianya seorang meditator berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana pertama yang telah ia capai?
21. Setelah mencapai rūpāvacara jhāna pertama dalam meditasi kasiṁa, bagaimanakah seyogianya seseorang mengembangkan rūpāvacara jhāna kedua dan ketiga?

22. Bagaimanakah seseorang bisa mengembangkan rūpāvacara jhāna keempat dari metode bertingkat empat dengan meditasi kasiṇa? Apakah arti penting dari jhana ini?
23. Mengapa ada dua cara menghitung rūpāvacara jhāna? Berikan perbandingan dari kedua metode itu!

4
KESADARAN TERHADAP NAPAS (ĀNĀPĀNASSATI)

4.1 Yang Dipuji Buddha

Ānāpānassati termasuk dalam sepuluh Perenungan (Anussati). Ini sama sekali bukan objek meditasi yang sepele. Ini benar-benar merupakan objek meditasi yang sangat penting yang terus-menerus digunakan orang-orang suci (mahāpurisa), seperti: para Buddha, Pacceka Buddha, dan siswa-siswa Buddha yang dikenal sebagai putra-putra Buddha. Jika dilatih secara benar, bersifat mendamaikan dan luhur. Ānāpānassati ini membutuhkan kesadaran yang kuat dan kebijaksanaan. (Visuddhi, i, 276)

Dipuji dan disarankan oleh Sang Bhagawan, "Dan, para Bhikkhu, konsentrasi melalui kesadaran terhadap napas ini bila sering dikembangkan dan dilatih, bersifat mendamaikan dan luhur. Tidak ada yang perlu ditambahkan. Ini adalah kediaman yang murni dan penuh dengan kebahagiaan dan ini menghilangkan dengan segera serta menenangkan pikiran-pikiran buruk yang tidak bermanfaat begitu [pikiran-pikiran buruk itu] muncul."

"Oh, para Bhikkhu, sama seperti partikel-partikel debu yang sudah muncul di musim panas yang lalu dengan segera ditenteramkan dan ditenangkan oleh hujan deras yang terjadi tidak pada musimnya; jadi, dengan cara yang sama batin yang gelisah dengan segera ditenangkan oleh latihan Ānāpānassati. Konsentrasi melalui kesadaran terhadap napas ini, bila sering dikembangkan dan dilatih, bersifat mendamaikan dan luhur. Tidak ada yang perlu ditambahkan. Ini adalah kediaman murni yang pe-

nuh dengan kebahagiaan dan ini menghilangkan dengan segera serta menenangkan pikiran-pikiran buruk yang tidak bermanfaat begitu (pikiran-pikiran buruk itu) muncul." (S. iii, 279—280)

Ānāpānassati adalah salah satu dari objek-objek meditasi yang paling efektif untuk mengembangkan konsentrasi dengan cepat. Objek meditasi ini cocok bagi banyak meditator dan digunakan di banyak pusat meditasi sebagai dasar parihāriya-kammaṭṭhāna, yakni objek meditasi khusus untuk mengembangkan konsentrasi. Jika dilatih dengan benar, [objek meditasi ini] bisa mengembangkan batin sampai rūpāvacara jhāna keempat dalam metode bertingkat empat.

4.2 Penjelasan Ānāpānassati Berdasarkan Teks

"Oh, para Bhikkhu, dalam ajaran ini, seorang bhikkhu yang menjalankan meditasi pergi ke hutan, atau ke kaki sebuah pohon, atau ke sebuah tempat yang sunyi, lalu duduk bersila, menegakkan tubuhnya, dan menegakkan kesadaran pada napas masuk dan napas keluar yang menerangkan objek meditasi kesadaran terhadap napas. Dengan kesadaran terus-menerus ia menarik napas dan dengan kesadaran terus-menerus ia mengembuskan napas.

(i) Saat menarik napas panjang, ia mengetahui, 'Saya menarik napas panjang,'; atau saat mengembuskan napas panjang, ia mengetahui, 'Saya mengembuskan napas panjang.'

(ii) Saat menarik napas pendek, ia mengetahui, 'Saya menarik napas pendek,'; atau saat mengembuskan napas pendek, ia mengetahui, 'Saya mengembuskan napas pendek.'

(iii) Ia berusaha keras seperti ini, 'Saya akan menarik napas dengan menyadari awal, pertengahan, dan akhir dari seluruh napas dengan jelas,'; ia berusaha keras seperti ini, 'Saya akan mengembuskan napas dengan menyadari awal, pertengahan, dan akhir dari seluruh napas dengan jelas.'

(iv) Ia berusaha keras seperti ini, 'Saya akan menarik napas dengan menenangkan gerak-gerik tubuh saat napas masuk,'; ia berusaha keras seperti ini, 'Saya akan mengembuskan napas dengan menenangkan gerak-gerik tubuh saat napas keluar.'"

(S.v; 321-2)

4.3 Petunjuk Praktis untuk Menjalankan Ānāpānassati

Meditator seyogianya mempelajari objek meditasi dari seorang guru yang memenuhi syarat. Lalu, ia seyogianya mencari sebuah tempat terpencil yang sunyi, yang cocok untuk meditasi, menyadari bahwa suara berisik apa pun merupakan gangguan yang serius bagi kesadaran terhadap napas. Di dalam sebuah kelompok meditasi, masing-masing meditator seyogianya menjaga keheningan sepenuhnya.

Meditator seyogianya duduk dengan nyaman, baik dengan bersila atau dalam posisi tubuh apa pun yang diinginkan di atas tikar atau tempat duduk. Ia seyogianya menjaga tubuh dan kepalanya tetap tegak ketika sedang merilekskan semua ototnya. Ia seyogianya tidak menggerakkan bagian apa pun dari tubuhnya selama meditasi, meskipun ia diperbolehkan untuk mengubah posisi tubuhnya untuk mengurangi rasa sakit yang tak tertahankan di dalam tubuh. Meskipun demikian, ia harus menoleransi rasa sakit atau ketidaknyamanan fisik apa pun sebanyak mungkin dan mengubah posisi tubuhnya dengan hati-hati, dengan setengah sadar jika perlu, tetap sadar terhadap napas ketika melakukannya.

Ia seyogianya menempatkan kedua tangannya di atas paha atau kakinya, lebih baik dengan tangan kanan di atas tangan kiri dengan telapak tangan menghadap ke atas. Ia menutup matanya dan bernapas secara wajar. Ia seyogianya memperhatikan tempat sentuhan napas. Bagi seseorang yang berhidung panjang, napas menyentuh ujung hidung bagian bawah. Jika panjang hidungnya normal, napas menyentuh kedua lubang hidung bila ia bernapas dengan kedua lubang hi-

dung, atau pada satu lubang hidung bila ia bernapas hanya dengan lubang hidung tersebut. Bagi seseorang yang berhidung pendek, sentuhan napas jelas pada bibir atas.

Di mana pun sentuhan napas yang paling jelas, ia menjaga batin atau perhatiannya pada titik sentuh itu dan berusaha untuk menyadari napas masuk dan napas keluar melalui sentuhan lembut pada titik sentuh itu.

4.3.1 Langkah Pertama: Kesadaran Terhadap Napas Masuk dan Napas Keluar

Langkah penting pertama dalam kesadaran terhadap napas adalah terus-menerus menyadari napas masuk dan napas keluar melalui sentuhan lembut napas, baik pada lubang hidung maupun pada bibir atas.

Hanya jika meditator melatih ānāpānassati dengan menegakkan kesadarannya pada napas di titik sentuh yang jelas dengan napas masuk dan napas keluar, maka konsentrasi dan meditasi ānāpānassati akan tercapai sepenuhnya dalam dirinya. (Visuddhi, i, 271)

Jika napas masuk dan napas keluar tidak jelas, meditator boleh bernapas dengan sedikit lebih keras atau lebih dalam untuk membuatnya jelas. Jika ia sudah menyadarinya, ia seyogianya bernapas secara wajar.

Sekarang muncul pertanyaan penting—apakah seseorang seyogianya memusatkan perhatiannya pada napas atau pada sentuhan [napas]? Jawabannya adalah seseorang harus selalu memusatkan perhatiannya pada napas. Ānāpānassati berarti kesadaran terhadap napas masuk dan napas keluar. Jika seseorang memusatkan perhatiannya pada sentuhan [napas], maka ia tidak lagi melakukan ānāpānassati, tetapi kammaṭṭhāna yang lain.

Selanjutnya, ia seyogianya tidak memperhatikan sifat-sifat alami (sabhāva lakkhaṇa) dan sifat-sifat umum (sāmañña lakkhaṇa).

Sabhāva lakkhaṇa—sifat-sifat alami dari pathavī, āpo, tejo, dan vāyo, seperti: sifat keras, sifat kohesif, sifat panas, sifat mendorong dan menopang.

Sāmañña lakkhaṇa—sifat-sifat umum dari nāma-rūpa, yakni: ketidakkekalan (anicca), penderitaan (dukkha), dan bukan diri (anatta).

Karenanya, ia seyogianya tidak memperhatikan seperti ini, "Masuk, keluar, sentuhan," atau "Masuk, keluar, mendorong," atau "Masuk, keluar, anicca,"atau "Masuk, keluar, dukkha," dan sebagainya.

Seseorang juga tidak perlu memberi label pada napas seperti ini, "Napas masuk, napas keluar," atau "masuk, keluar." Yang diperlukan adalah dengan menyadari sepenuhnya napas masuk dan napas keluar terus-menerus. Jika ia tidak bisa memusatkan batinnya tanpa memberi label, maka ia boleh memperhatikan 'napas masuk, napas keluar' pada tahap awal.

Syarat penting lainnya adalah untuk memusatkan batinnya pada napas di titik sentuh saja dan tidak mengikuti napas saat napas itu masuk ke dalam lubang hidung atau saat napas keluar dari lubang hidung. Jika ia mengikuti napas, batinnya tidak akan mencapai kemanunggalan dan akibatnya kemajuannya dalam mengembangkan konsentrasi akan tertunda.

Untuk alasan yang sama, ia seyogianya tidak memperhatikan sensasi tubuh apa pun, seperti: rasa sakit, gatal, kebas yang timbul selama meditasi. Karena batin hanya bisa menyadari satu hal pada satu waktu, maka meditator tidak akan menyadari hal yang lain lagi jika ia bisa memusatkan batinnya dengan baik pada objek meditasi.

Kesadaran terhadap hal yang lain menunjukkan bahwa batin telah dialihkan perhatiannya pada hal itu.

Rasa sakit atau ketidaknyamanan apa pun secara fisik seyogianya tidak menjadi gangguan bagi meditator. Ia seyogianya menoleransinya dan mengabaikannya. Ini seyogianya menjadi peringatan baginya untuk meningkatkan kesadarannya terhadap objek meditasi. Bila ia bisa memusatkan batinnya dengan baik pada objek meditasi, maka ia tidak akan lagi memperhatikan rasa sakit itu. Bahkan jika rasa sakit itu menjadi tak tertahankan, ia bisa mengubah posisi tubuhnya untuk mengurangi rasa sakit.

Ia harus menjaga agar batinnya terus-menerus terpusat pada napas masuk dan napas keluar tanpa membiarkan batin mengembara pada objek-objek indra yang lain. Jika batin mengembara, ia harus menariknya kembali pada objek meditasi segera begitu ia mengetahuinya.

Buddha telah mengingatkan kita bahwa sangat sulit untuk mengendalikan batin karena batin sangat halus dan sangat cepat, dan rintangan-rintangan (nīvaraṇa) ada di luar menghasut dan mengacaukannya. Tetapi, kita seyogianya mengerahkan seluruh upaya kita untuk mengendalikan dan menjinakkannya; karena, sekali terjinakkan, maka akan memberikan kebahagiaan manusiawi, kebahagiaan surgawi, dan bahkan kebahagiaan Nibbana.

Jadi, ia menjinakkan dan mengembangkan batinnya saat ia terus memusatkan perhatiannya pada napas masuk dan napas keluar pada titik sentuh, baik pada lubang hidung maupun bibir atas. Ia berusaha keras untuk menjaga batin meditasinya tetap tenang pada napas selama setengah jam, satu jam, dan seterusnya. Jika batin meditasi selalu terpusat pada napas masuk dan napas keluar selama kira-kira satu jam pada setiap kali duduk untuk meditasi, ia bisa melanjutkan ke langkah kedua, yakni memperhatikan panjangnya napas sebagai

panjang atau pendek.

Jika batin meditasi tidak terpusat dengan tenang pada objek napas masuk dan napas keluar serta sangat gelisah, maka Metode Menghitung seyogianya digunakan seperti yang ditunjukkan dalam Kitab-kitab Komentar.

4.3.1.1 Metode Menghitung untuk Mengendalikan Batin

Meditator seyogianya menghitung napasnya sebagai berikut:

1. "Napas masuk, napas keluar"—satu,
2. "Napas masuk, napas keluar"—dua,
3. "Napas masuk, napas keluar"—tiga,
4. "Napas masuk, napas keluar"—empat,
5. "Napas masuk, napas keluar"—lima,
6. "Napas masuk, napas keluar"—enam,
7. "Napas masuk, napas keluar"—tujuh,
8. "Napas masuk, napas keluar"—delapan.

Ia boleh menghitung tidak kurang dari lima dan tidak lebih dari sepuluh. Akan tetapi, ia disarankan untuk menghitung sampai delapan dalam kaitannya dengan Jalan Mulia Beruas Delapan yang sedang ia coba kembangkan. Ia seyogianya bertekad untuk menjaga batinnya tetap tenang terpusat pada napas masuk dan napas keluar saat menghitung dari satu sampai delapan tanpa membiarkan batin hanyut terhadap berbagai objek luar.

Karena ia merenungkan napas dengan menghitung, batin meditasinya perlahan-lahan akan tetap tenang terpusat pada objek napas masuk dan napas keluar dengan kekuatan dari metode menghitung. Ketika batin tetap tenang terpusat pada objek meditasi selama kira-kira setengah jam sampai satu jam pada setiap kali duduk, ia bisa berhenti menghitung dan mulai menyadari napas. Ia juga seyogianya bertekad, "Semoga batinku tetap tenang terpusat pada objek meditasi

selama setengah jam atau satu jam," dan bermeditasi. Jika ia berhasil pada setiap kali duduk, ia bisa mengubah metode meditasi ke pengamatan terhadap panjangnya napas.

4.3.2 Langkah Kedua: Kesadaran Terhadap Panjangnya Napas

'Saat menarik napas panjang', ia mengetahui dengan jelas, "Saya menarik napas panjang,"; 'saat mengembuskan napas panjang', ia mengetahui dengan jelas, "Saya mengembuskan napas panjang."

'Saat menarik napas pendek', ia mengetahui dengan jelas, "Saya menarik napas pendek,"; 'saat mengembuskan napas pendek', ia mengetahui dengan jelas, "Saya mengembuskan napas pendek."

Demikianlah yang diajarkan Buddha. Apakah yang dimaksud dengan napas panjang dan napas pendek di sini? Ini maksudnya jangka waktu yang diambil oleh napas. Jika napas membutuhkan waktu yang lama untuk menarik atau mengembuskan napas, maka napas yang diambil menjadi panjang. Jika napas membutuhkan waktu yang pendek untuk menarik atau mengembuskan napas, maka napas yang diambil menjadi pendek. Jadi, panjangnya napas berubah-ubah yang ditentukan oleh meditator itu sendiri.

Meditator seyogianya selalu bernapas dengan wajar. Ia seyogianya tidak dengan sengaja mengatur napas baik panjang ataupun pendek. Ia juga tidak seyogianya menyelidiki seberapa panjang atau seberapa pendek napas itu. Jika ia melakukan demikian, ia akan membahayakan atau mengacaukan konsentrasinya.

Terkadang, panjangnya napas tetap panjang untuk keseluruhan waktu duduk atau pendek untuk keseluruhan waktu duduk. Namun, biasanya panjangnya napas berubah dari waktu ke waktu selama meditasi. Apa pun panjangnya napas, napas masuk dan napas keluar seyogianya seimbang panjangnya. Ini akan sangat membantu pengembangan konsentrasi batin.

Jika napas masuk panjang dan napas keluar pendek untuk waktu yang lama, maka meditator mungkin akan jatuh ke belakang. Sebaliknya, jika napas masuk pendek dan napas keluar panjang selama beberapa waktu, tubuhnya akan membungkuk ke depan. Jadi, napas masuk dan napas keluar seyogianya seimbang panjangnya. Akan tetapi, meditator seyogianya selalu bernapas dengan tenang dan wajar.

Meditator seyogianya tidak memberi label pada napas sebagai panjang atau pendek. Ia seyogianya terus memusatkan batinnya pada napas masuk dan napas keluar, baik dengan metode menghitung maupun tanpa menghitung. Ketika batin tetap tenang terpusat pada napas, ia hanya memperhatikan napas itu sebagai panjang atau pendek saat ia dengan kesadaran menyadari napas masuk dan napas keluar.

Meditator seyogianya berusaha keras agar ia bisa memusatkan batinnya dengan tenang pada napas panjang atau pendek selama satu jam, dua jam, dan seterusnya. Pada tahap ini, tanda meditasi (nimitta) akan muncul. Apakah tanda itu muncul atau tidak, meditator seyogianya melanjutkan ke langkah berikutnya.

4.3.3 Langkah Ketiga: Kesadaran Terhadap Keseluruhan Napas

Ia berlatih demikian, "Saya akan menarik napas untuk mengetahui dengan jelas awal, pertengahan, dan akhir dari keseluruhan napas masuk."

Ia berlatih demikian, "Saya akan mengembuskan napas untuk mengetahui dengan jelas awal, pertengahan, dan akhir dari keseluruhan napas keluar." (Ma. i, 70)

Ketika meditator dengan tenang dan sungguh-sungguh me-

nyadari panjangnya napas sebagai panjang atau pendek selama satu jam atau dua jam pada setiap kali duduk, maka ia seyogianya melanjutkan ke langkah berikutnya seperti yang diajarkan oleh Buddha di atas. Ia seyogianya berusaha keras menyadari awal, pertengahan, dan akhir dari keseluruhan napas dengan jelas.

Pertama-tama, ia seyogianya dengan penuh kesadaran memusatkan perhatiannya pada napas masuk dan napas keluar. Berikutnya, ia dengan tekun berusaha untuk menyadari panjangnya napas sebagai panjang atau pendek. Bila ia bisa memusatkan perhatiannya dengan mantap pada panjangnya napas, maka ia seyogianya berusaha keras dengan penuh kesadaran menyadari awal, pertengahan, dan akhir dari keseluruhan napas.

Ketika ia melakukan demikian, ia seyogianya tidak mencoba untuk memperhatikan demikian, "Ini adalah awal, ini adalah pertengahan, ini adalah akhir." Ia juga tidak seyogianya memberi label, "Awal, pertengahan, akhir." Jika ia mencoba untuk melakukan demikian, maka ia mungkin membahayakan konsentrasinya. Jika ia tidak bisa bermeditasi tanpa memberi label, maka ia seyogianya hanya memberi label seperti ini, "Napas masuk, napas keluar," atau "Menarik napas, mengembuskan napas."

Yang perlu ia lakukan adalah dengan penuh kesadaran menyadari keseluruhan napas dari awal sampai akhir melalui sentuhannya pada ujung hidung, atau pada lubang hidung, atau pada bibir atas.

Ia seyogianya tidak mengikuti napas saat napas masuk ke dalam tubuh atau keluar dari tubuh. Ia seyogianya tidak memperhatikan napas yang menyentuh lubang hidung sebagai awal, napas yang mencapai dada sebagai pertengahan, dan yang tiba di pusar sebagai akhir ketika ia menarik napas.

Demikian pula, saat ia mengembuskan napas, ia seyogianya tidak menganggap pusar, dada, dan lubang hidung sebagai titik-titik untuk menandai awal, pertengahan, dan akhir dari napas. Ia harus memusatkan batinnya hanya pada napas yang menyentuh atau mengenai ujung hidung, lubang hidung, atau bibir atas sehingga menjaga batinnya tetap pada satu titik, yakni titik sentuh.

4.3.3.1 Perumpamaan dengan Penjaga Gerbang dan Penggergaji

Meditator seyogianya memperhatikan perumpamaan dari seorang penjaga gerbang. Penjaga gerbang tidak memeriksa orang-orang yang di dalam dan di luar kota karena itu bukan urusannya. Akan tetapi, ia benar-benar memeriksa setiap orang yang tiba di gerbang.

Demikian pula, meditator tidak memberi perhatian pada napas masuk yang telah masuk ke dalam hidung dan pada napas keluar yang telah keluar dari hidung karena itu bukan urusannya. Akan tetapi, [napas masuk dan napas keluar] itu adalah urusannya setiap kali [napas masuk dan napas keluar] tiba di gerbang lubang hidung.

Ia juga seyogianya bertindak seperti penggergaji dalam perumpamaan tentang gergaji. Seandainya seorang pria sedang memotong sebuah batang kayu dengan gergaji. Kesadaran pria itu ditegakkan pada gigi-gigi gergaji tempat gigi-gigi gergaji itu memotong batang kayu, tanpa memberikan perhatiannya pada gigi-gigi gergaji saat gigi-gigi gergaji itu maju dan mundur, meskipun hal itu [gerakan maju dan mundur dari gigi-gigi gergaji itu] bukan tidak diketahuinya saat gigi-gigi gergaji itu bekerja demikian. Dengan kata lain, ia hanya memusatkan perhatiannya pada gigi-gigi gergaji yang memotong batang kayu; matanya tidak mengikuti gergaji itu ketika gergaji itu bergerak ke depan dan ke belakang.

Namun, ia mengetahui dari gigi-gigi gergaji yang memotong batang kayu itu, apakah gergaji itu bergerak ke depan atau ke bela-

kang dan apakah gergaji itu bergerak melalui jarak yang panjang atau jarak yang pendek. Selain itu, ia juga mengetahui awal, pertengahan, dan akhir dari gigi-gigi gergaji itu yang telah memotong batang kayu itu.

Demikian pula, meditator menegakkan kesadaran pada ujung hidung atau bibir atas, tanpa memberikan perhatian pada napas masuk dan napas keluar saat napas-napas itu maju dan mundur, meskipun ia bukan tidak mengetahuinya saat napas masuk dan napas keluar itu bekerja demikian. Dengan memusatkan perhatiannya pada napas di titik sentuh, ia menyadari awal, pertengahan, dan akhir dari napas masuk dan juga napas keluar.

Bila meditator bisa dengan tenang dan sadar memusatkan batinnya pada awal, pertengahan, dan akhir dari napas masuk dan napas keluar selama satu jam, dua jam, atau lebih pada setiap kali duduk, maka tanda meditasi (nimitta) akan muncul. Apakah tanda itu muncul atau tidak, ia seyogianya melanjutkan pada tahap berikutnya.

4.3.4 Langkah Keempat: Hilangnya Napas

Kapan saja meditator duduk untuk bermeditasi, ia seyogianya terlebih dahulu menegakkan kesadaran pada napas masuk dan napas keluar. Bila kesadarannya ditegakkan dengan baik, ia seyogianya berusaha untuk menyadari panjangnya napas dan memperhatikan apakah napas itu panjang atau pendek dengan memperhatikan apakah napas itu cepat atau lambat. Bila ia bisa dengan tenang dan sadar memusatkan batinnya pada panjangnya napas, maka ia seyogianya berusaha keras untuk menyadari awal, pertengahan, dan akhir dari keseluruhan napas.

Karena ia dengan sadar mengamati napas masuk dan napas keluar; menyadari awal, pertengahan, dan akhir dari keseluruhan

napas, maka napasnya kian lama kian lembut dan halus. Napas masuk dan napas keluar yang kasar perlahan-lahan berhenti, dan kesadarannya timbul dengan napas masuk dan napas keluar yang halus sebagai objeknya. Dan bila [napas masuk dan napas keluar yang halus] itu telah berhenti, kesadaran terus muncul dengan napas-napas yang lebih halus berturut-turut sebagai objeknya. Bagaimana?

Misalkan seorang pria memukul sebuah lonceng perunggu dengan sebatang besi besar. Sebuah bunyi yang keras segera timbul dan kesadarannya akan muncul dengan bunyi yang kasar sebagai objeknya. Lalu, ketika bunyi yang kasar itu telah berhenti, kesadarannya akan muncul dengan bunyi yang halus sebagai objeknya. Dan bila [bunyi yang halus] itu telah berhenti, kesadarannya akan terus muncul dengan bunyi yang lebih halus berturut-turut sebagai objeknya. Demikianlah seyogianya hal itu dipahami. Sementara objek-objek meditasi yang lain menjadi lebih jelas pada masing-masing tahap yang lebih tinggi, tidak demikian halnya dengan ānāpānassati. Sebenarnya, karena ia terus mengembangkannya, ānāpānassati itu menjadi lebih halus ba-ginya pada tahap yang lebih tinggi dan bahkan sampai pada titik yang mana [objek meditasi] itu tidak lagi nyata atau jelas.

Meskipun demikian, bila [objek meditasi] itu menjadi tidak nyata seperti ini, meditator seyogianya tidak bangkit dari tempat duduknya, membersihkan lapik kulitnya (tempat duduk meditasinya), dan pergi. Apa yang seyogianya dilakukan? Ia seyogianya tidak bangkit dengan berpikir, “Haruskah saya bertanya kepada guru?” atau “Apakah objek meditasiku hilang?” Jika ia pergi, sehingga mengganggu posisi tubuhnya, maka objek meditasi itu harus dimulai kembali. Jadi, ia seyogianya terus duduk seperti semula dan untuk sementara mengamati kembali tempat biasanya sentuhan napas itu terjadi sebagai objek perenungan.

Jika napas-napas itu tidak menjadi halus, bahkan ketika ia memusatkan batinnya pada keseluruhan napas dengan jelas menyadari

awal, pertengahan, dan akhir dari napas selama satu jam atau lebih pada setiap kali duduk, ia seyogianya bertekad dalam batin, "Semoga napasku yang kasar menjadi tenang," dan berusaha keras dengan penuh kesadaran menyadari awal, pertengahan, dan akhir dari keseluruhan napas.

Perlahan-lahan napas akan menjadi lembut, halus, dan tenang dengan sendirinya. Ia seyogianya tidak dengan sengaja membuat napasnya tenang dan halus karena ia akan megap-megap [akibat lambat menghirup udara] dan menjadi lelah. Dengan demikian, ia akan membahayakan konsentrasinya.

Jika napas menjadi halus dengan sendirinya dan batin tenang dengannya, kebanyakan meditator, dengan kekuatan meditasi, tidak lagi menyadari kepala, hidung, dan tubuh; yang muncul hanya napas dan batin yang sadar terhadap napas. Pada saat itu, "aku" atau "ia" tidak bisa ditemukan.

Meditator seyogianya berusaha keras dengan tenang dan penuh kesadaran menyadari napas dengan berkehendak, "Semoga napasku menjadi tenang dan halus." Ketika konsentrasinya timbul, maka napasnya biasanya akan menjadi tenang dan halus.

Lalu ia akan memerlukan kesadaran yang lebih kuat untuk memusatkan batinnya pada napas halus dengan penuh perhatian. Pada tahap ini, kesadaran yang sangat kuat yang memusatkan batin pada objek meditasi dan kebijaksanaan yang sangat kuat yang melihat dengan jelas napas halus itu sangat penting.

Ketika ia sedang berusaha demikian, terkadang napas-napas masuk dan napas-napas keluar tidak lagi jelas. Ia tidak lagi bisa menemukan napas yang tampaknya hilang. Dalam hal ini, ia seyogianya memusatkan batinnya pada tempat di mana ia telah melihat napas itu dengan menyadari bahwa ia sedang bernapas.

4.3.4.1 Perumpamaan dengan Petani

Seorang petani, setelah melakukan pekerjaan membajak, membebaskan kerbau-kerbaunya untuk merumput dan ia duduk untuk beristirahat di tempat teduh. Lalu, kerbau-kerbaunya akan segera pergi ke hutan. Setelah beberapa waktu, bila ia hendak menangkap dan memasang kuk pada kerbau-kerbau itu lagi, ia tidak pergi ke hutan dengan mengikuti jejak-jejak kaki kerbau-kerbau itu; tetapi, ia cukup mengambil tali dan tongkat penghalaunya dan langsung pergi ke tempat minum di mana kerbau-kerbau itu biasanya dijemput. Ia hanya duduk dan berbaring di sana.

Setelah kerbau-kerbau itu berkeliaran beberapa lama, kerbau-kerbau itu datang ke tempat minum itu. Kerbau-kerbau itu minum dan mandi, dan ketika kerbau-kerbau itu keluar [dari air] dan sedang berdiri [di sekitar tempat itu], ia mengamankan kerbau-kerbau itu dengan tali, membawa kembali kerbau-kerbau itu dengan memecut kerbau-kerbau itu dengan tongkat penghalau, memasang kuk pada kerbau-kerbau itu, dan meneruskan pekerjaan membajaknya.

Demikian juga, meditator seyogianya tidak mencari napas-napas masuk dan napas-napas keluar di mana pun selain tempat biasanya sentuhan napas itu terjadi. Ia seyogianya mengambil tali kesadaran (sati) dan tongkat kebijaksanaan (paññā) dan dengan memusatkan batinnya pada tempat biasanya sentuhan napas itu terjadi, ia seyogianya terus memberikan perhatiannya padanya.

Karena ia memberikan perhatiannya dengan cara ini, napas-napas itu muncul kembali tidak lama kemudian, seperti yang dilakukan kerbau-kerbau itu di tempat minum. Jadi, ia bisa mengamankan napas-napas itu dengan tali kesadaran (sati) dan memasang kuk pada napas-napas itu di tempat yang sama serta memecut napas-napas itu dengan tongkat kebijaksanaan (paññā), ia bisa terus memusatkan batinnya pada objek meditasi itu.

4.3.5 Munculnya Tanda-tanda Meditasi (Bhāvanā Nimitta)

Dalam kesadaran terhadap napas, semua tiga jenis gambar atau tanda meditasi—yakni: gambar pendahuluan (parikamma nimitta), gambar yang diperoleh (uggaha nimitta), dan gambar pasangan lawan (paṭibhāga nimitta) dapat dicapai.

Napas masuk dan napas keluar yang alami dianggap sebagai gambar pendahuluan. Gambar gelap keabu-abuan yang muncul pada tingkat tertentu dari konsentrasi batin juga dianggap sebagai gambar pendahuluan.

Gambar putih seperti kapas atau kain sutra yang muncul pada tingkat yang lebih tinggi dari konsentrasi disebut gambar yang diperoleh. Ini adalah gambaran umum. Gambar dari warna-warna atau bentuk-bentuk lain juga mungkin muncul. Gambar-gambar yang berbeda mungkin muncul pada orang-orang yang berbeda.

Ketika konsentrasi muncul, gambar atau tanda bisa menjadi sangat jelas dan terang seperti bintang pada malam hari. Gambar ini dianggap sebagai tanda pasangan lawan. Lagi, ini adalah gambaran umum.

Dijelaskan di Visuddhi Magga bahwa gambar meditasi tidak sama bagi semua [meditator]. [Gambar meditasi] muncul pada sebagian [meditator] yang menghasilkan sebuah sentuhan lembut seperti kain wol, kain sutra, atau angin sepoi-sepoi. Pada sebagian [meditator], gambar muncul seperti sebuah bintang, sebuah batu delima, atau sebuah batu mutiara; pada sebagian [meditator], gambar itu mempunyai sentuhan kasar seperti biji kapas atau pasak kayu yang terbuat dari kayu galih[34]; pada sebagian [meditator], tanda itu seperti tali panjang, atau kalungan bunga, atau ujung asap; bagi yang lain, tanda itu seperti jaring laba-laba yang tersebar, lapisan awan, bunga

34 KBBI: teras kayu yang keras dan berwarna hitam karena tuanya.

teratai, roda kereta [kuda], lingkaran bulan, atau lingkaran matahari.

Sebenarnya, itu menyerupai sebuah keadaan ketika sejumlah bhikkhu sedang duduk bersama dan membaca sebuah Suttanta yang telah dihafal. Salah satu dari mereka bertanya, “Seperti apakah munculnya Suttanta bagi kalian?” dan seseorang menjawab, “Bagi saya, Suttanta itu muncul seperti arus air pegunungan yang deras.” [Bhikkhu] yang lain, “Bagi saya, Suttanta itu seperti deretan pohon-pohon hutan,” dan masih [bhikkhu] yang lain, “Bagi saya, Suttanta itu seperti pohon yang sedang berbuah, penuh dengan dedaunan, memberikan keteduhan.”

Jadi, seperti sebuah Sutta yang muncul secara berbeda pada me-reka, karena adanya perbedaan persepsi, satu objek meditasi ini muncul secara berbeda karena perbedaan persepsi, karena dihasilkan dari persepsi, berasal dari persepsi, berkembang dari persepsi. Oleh karena itu, seyogianya dipahami bahwa ketika muncul perbedaan, itu karena perbedaan persepsi.

Bagi seseorang yang telah berpengalaman dalam Ānāpānassati dalam kehidupan lampau, gambar meditasi mulai muncul ketika ia sedang bermeditasi menyadari panjangnya napas, atau ketika ia sedang memusatkan perhatiannya pada keseluruhan napas, atau ketika ia sedang bermeditasi pada napas yang sangat halus. Akan tetapi, gambar awal ini masih belum stabil dan kuat. Jadi, meditator seyogianya mengabaikannya dan terus memusatkan perhatiannya pada napas masuk dan napas keluar. Dengan melakukan hal demikian, gambar akan menjadi lebih stabil.

Bagi kebanyakan orang, gambar muncul ketika meditator sedang memusatkan perhatiannya pada napas lembut dan halus yang muncul kembali sesudah gambar itu tidak lagi jelas. Selain itu, gambar ini biasanya masih belum stabil. Meditator seyogianya tidak memberi perhatian kepadanya; ia seyogianya berusaha keras untuk

menyadari napas. Ketika gambar dan napas menjadi sama dan tidak terbagi, maka ia akan menyadari gambar itu ketika ia sedang berusaha untuk menyadari napas dan sebaliknya. Inilah cara yang benar.

Namun, bagi sebagian meditator, gambar tidak muncul pada tempat di mana napas menyentuh lubang hidung atau bibir atas. Gambar itu muncul sedikit lebih jauh terpisah atau kira-kira satu kaki dari ujung hidung. Gambar itu juga mungkin muncul di dahi atau di tempat-tempat lainnya.

Dalam hal ini, meditator seyogianya tidak memberikan perhatian pada gambar atau tanda itu. Ia seyogianya memusatkan perhatiannya pada napas pada titik sentuh. Bila konsentrasinya mencapai kekuatan penuh, gambar akan muncul pada titik sentuh dan tidak terpisah dari napas.

Dan di sini, kesadaran yang mempunyai napas masuk sebagai objeknya adalah satu hal, kesadaran yang mempunyai napas keluar sebagai objeknya adalah hal yang lain, dan kesadaran yang mempunyai gambar sebagai objeknya masih merupakan hal yang lain. Karena objek meditasi mencapai bukan penyerapan, bahkan bukan akses dalam diri seseorang yang belum mendapatkan tiga hal ini secara jelas. Namun, objek meditasi ini mencapai akses dan juga penyerapan dalam diri seseorang yang telah mendapatkannya dengan jelas.

4.3.6 Munculnya Jhana Bertingkat Empat atau Lima

Dan ketika gambar muncul dengan cara ini, meditator seyogianya memberitahukan guru, yang pada gilirannya seyogianya memberi semangat kepada yogi dan memberikan bimbingan yang sesuai.

Sesudah itu, meditator seyogianya memusatkan batinnya pada gambar itu; dan dengan demikian, mulai saat itu kemajuannya berlanjut dengan cara pemusatan [batin]. Ia seyogianya menyingkirkan hal-

hal yang tidak berhubungan, dan memancangkan batinnya terhadap napas masuk dan napas keluar.

Sejak tanda pasangan lawan muncul, rintangan-rintangannya tertekan, kotoran batinnya mereda, kesadarannya ditegakkan, dan batinnya terpusat pada konsentrasi akses.

Ia seyogianya tidak memberikan perhatian pada gambar itu karena warnanya, juga tidak merenungkannya karena ciri-cirinya. Ia seyogianya menjaganya secermat seperti seorang ratu utama raja menjaga janin seorang raja dunia atau seperti seorang petani menjaga tanaman yang mulai matang.

Ia seyogianya menghindari tujuh hal yang tidak sesuai dan menjaga tujuh hal yang sesuai. Lalu, dengan menjaganya demikian, ia seyogianya membuatnya tumbuh dan berkembang dengan perhatian yang berulang-ulang. Ia juga seyogianya melatih sepuluh keterampilan dalam penyerapan dan menyeimbangkan semangat dengan konsentrasi.

Karena ia berusaha keras seperti ini, rūpāvacara kusala jhāna pertama akan muncul pada waktunya. Lalu, setelah memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana pertama, ia bisa terus mengembangkan jhana-jhana bertingkat empat atau lima yang lebih tinggi pada gambar pasangan lawan yang sama itu dengan cara yang sama seperti yang sudah dijelaskan dalam kasiṇa tanah.

4.3.7 Manfaat dari Ānāpānassati

Kesadaran terhadap napas menghasilkan pahala yang besar, manfaat yang besar. Pahala yang besar itu adalah pencapaian rūpāvacara jhāna keempat. Manfaat yang besar itu seyogianya dipahami di sini sebagai kedamaian karena sabda ini, "Dan, para Bhikkhu, konsentrasi melalui kesadaran terhadap napas ini, bila

dikembangkan dan sering dilatih, bersifat mendamaikan dan luhur," (S. v. 321), dan karena kemampuannya untuk memotong pengerahan batin awal (vitakka).

Karena kesadaran terhadap napas ini bersifat mendamaikan dan luhur serta suatu kediaman yang murni dan penuh dengan kebahagiaan, hal ini mencegah batin berlari ke sana ke mari dengan pengerahan batin awal yang merintangi konsentrasi dan menjaga batin hanya pada napas sebagai objeknya. Oleh karena itu, dikatakan, "Kesadaran terhadap napas seyogianya dikembangkan untuk memotong pengerahan batin awal." (A. iv, 353)

Juga manfaat besar dari kesadaran terhadap napas seyogianya dipahami sebagai akar dari kondisi untuk menyempurnakan pandangan terang dan pembebasan karena ini telah dikatakan oleh Sang Bhagawan,

"Para Bhikkhu, kesadaran terhadap napas, bila dikembangkan dan sering dilatih, akan menyempurnakan empat landasan kesadaran. Empat landasan kesadaran, bila dikembangkan dan sering dilatih, akan menyempurnakan tujuh faktor pencerahan. Tujuh faktor pencerahan, bila dikembangkan dan sering dilatih, akan menyempurnakan pandangan terang dan pembebasan." (M. iii, 82)

Referensi:
1. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Nandamālā, Vol. 1, hlm. 552—585.
2. "The Path of Purification (Visuddhi Magga)" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, hlm. 285—317.
3. "The Path of Purity (Visuddhi Magga)" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan oleh Pe Maung Tin, hlm. 305—337.

4.4 Tinjauan Pertanyaan-pertanyaan

1. Bagaimanakah seyogianya kita melatih kesadaran terhadap napas sesuai dengan petunjuk Buddha?
2. Jelaskan empat langkah dalam latihan kesadaran terhadap napas! Apa yang seyogianya kita lakukan ketika napas hilang?
3. Bagaimanakah seyogianya kita melakukan ānāpānassati secara benar untuk mencapai rūpāvacara jhāna pertama?
4. Bagaimanakah tanda meditasi (bhāvanā nimitta) muncul secara wajar dalam ānāpānassati? Apakah perbedaan antara tanda yang diperoleh dan tanda pasangan lawan?
5. Dalam melatih ānāpānassati, bagaimana kita mengetahui bahwa kita telah mencapai penyerapan pertama? Bagaimana kita bisa melanjutkan untuk mencapai rūpāvacara jhāna keempat?
6. Mengapa ānāpānassati dilatih di banyak pusat meditasi? Apakah manfaat dari ānāpānassati?
7. Apa yang akan terjadi jika kita tidak mengikuti petunjuk Buddha dalam berlatih ānāpānassati?
8. Sudahkan Anda berlatih ānāpānassati? Kesulitan-kesulitan apakah yang telah Anda jumpai?
9. Jelaskan tiga tahap meditasi dalam ānāpānassati dan tanda-tanda meditasi yang menunjukkan tahap-tahap ini!
10. Bagaimanakah Buddha memuji ānāpānassati? Mengapa ini merupakan objek meditasi pokok bagi para Bodhisatta?

5
EMPAT MEDITASI PELINDUNG (CATURĀRAKKHA KAMMAṬṬHĀNA)

5.1 Untuk Melindungi Diri Sendiri dari Bahaya Internal dan Eksternal

'Caturārakkha kammaṭṭhāna' berarti 'empat objek meditasi pelindung'. Empat objek meditasi pelindung ini digunakan untuk melindungi diri sendiri dari bahaya-bahaya internal dan eksternal.

Bahaya-bahaya internal itu adalah lima rintangan batin (nīvaraṇa) dan kotoran batin lainnya (kilesā) yang muncul bersama dengan batin dan mengotori serta mencemari batin menjadi tidak bajik dan tidak jinak. Lima rintangan adalah musuh-musuh terdekat kita yang mencegah kita melakukan perbuatan-perbuatan bajik dan merintangi munculnya kesadaran moral, jhana, dan magga dalam meditasi kita.

Bahaya-bahaya eksternal datang dari orang-orang jahat; hewan-hewan berbahaya, seperti: harimau, serigala, ular, kalajengking, lipan; dan hantu, raksasa, raksasi, dan sebagainya. Seseorang mungkin menjumpai bahaya-bahaya ini, terutama ketika seseorang bermeditasi sendirian di dalam hutan.

Untuk menangkal bahaya-bahaya ini, seseorang seyogianya terlebih dahulu menjalankan meditasi-meditasi pelindung paling sedikit selama beberapa menit sebelum ia melatih objek meditasi khusus (parihāriya kammaṭṭhāna) untuk mengembangkan konsentrasi.

Empat objek meditasi pelindung adalah:

1. Mettā bhāvanā—memancarkan cinta kasih,
2. Buddhānussati—merenungkan sifat-sifat Buddha,
3. Asubha bhāvana—merenungkan kejijikan sesosok mayat,
4. Māraṇānussati—merenungkan sifat kematian.

Empat objek meditasi pelindung ini berfungsi sebagai 'sabbatthaka kammaṭṭhāna', yakni objek-objek meditasi yang lazim diperlukan dalam segala situasi.

Sebelum seorang bhikkhu yang tinggal di dalam sebuah wihara mengambil objek meditasi khususnya, ia seyogianya terlebih dahulu mengembangkan cinta kasih kepada semua bhikkhu di dalam wihara itu dan kemudian kepada Sanggha Bhikkhu.

Ia seyogianya dengan tulus memancarkan cinta kasih demikian,

" Semoga semuanya terbebas dari bahaya;
Semoga mereka terbebas dari penderitaan batin;
Semoga mereka terbebas dari penderitaan jasmani;
Semoga mereka sehat dan bahagia selalu."

Lalu, ia seyogianya memancarkan cinta kasih kepada semua dewata, kepada para kepala desa tempat ia berpindapata, kepada semua orang di desa itu, dan kepada semua makhluk hidup pada umumnya.

Dengan memancarkan cinta kasih dengan cara ini, ia menciptakan kebaikan di antara rekan-rekan sepenghidupan suci; sehingga mudah baginya untuk tinggal bersama mereka. Para dewata yang baik akan melindunginya, dan para kepala desa akan melindungi kebutuhan-kebutuhannya. Ia disayangi manusia dan juga dewata. Dengan demikian, ia bisa memasuki lingkungan orang-orang desa tanpa menimbulkan ketidaksukaan mereka karena mereka memercayainya. Dengan cinta kasih kepada semua makhluk hidup, ia bisa pergi ke

mana saja tanpa rintangan.

Selain batinnya tenang, tenteram, dan bahagia; wajahnya tampak jernih, tenang, dan menyenangkan. Karena ia dicintai setiap orang, tak seorang pun yang akan mencoba untuk membahayakannya.

Lalu, ia seyogianya merenungkan sifat-sifat Buddha dengan penuh hormat. Dengan melakukan demikian, ia menyebarkan sifat-sifat mulia itu ke dalam batin dan tubuhnya. Dengan demikian, tubuhnya akan menjadi sesuci seperti kamar harum khusus Buddha (gandhakuṭi). Jadi, musuh-musuhnya, hewan-hewan buas, dan hantu tidak akan membahayakannya. Selain itu, Buddhānussati akan memperkuat keyakinan dan kepercayaannya pada Buddha dan juga kesadaran dan kebijaksanaannya.

Selanjutnya, ia juga seyogianya melatih asubha bhāvanā dengan merenungkan kejijikan terhadap sesosok mayat. Ini akan meredakan hawa nafsunya dan memotong kemelekatannya pada tubuhnya dan juga tubuh orang lain. Bila ia mampu menegakkan persepsi kejijikan dengan baik, maka objek-objek yang sangat cantik sekalipun tidak bisa menggoda batinnya untuk serakah (melekat).

Akhirnya, tetapi bukan yang terakhir, ia seyogianya melatih maranānussati dengan merenungkan sifat kematian. Ia seyogianya merenungkan dengan cara ini, "Kehidupanku tidaklah pasti; tetapi kematianku adalah hal yang pasti." Persepsi kematian akan meredakan kesombongan, keserakahan, dan kemarahannya. Ini akan membantunya untuk melepaskan pencarian yang tidak patut dan hidup tanpa kemelekatan dengan perasaan mendesak yang semakin berkembang.

Selain itu, seorang meditator atau yogi seyogianya selalu melatih empat meditasi pelindung ketika ia sedang melakukan tugas-

tugasnya setiap hari. Begitu ia bangun pada pagi hari, ia seyogianya merenungkan, "Arahaṁ (Arahang), Arahaṁ (Arahang)," dengan merenungkan sifat luhur Buddha.

Ketika ia mencuci wajahnya, dan wajahnya bersentuhan dengan air dingin, ia seyogianya merenungkan, "Semoga semua makhluk tenang, tenteram, dan menyenangkan seperti air yang dingin dan jernih ini."

Ketika ia menggosok giginya, mencuci mulutnya, mandi, buang air besar, dan buang air kecil, ia seyogianya merenungkan kejijikan terhadap tubuh.

Ketika ia pergi tidur, ia merenungkan demikian, "Satu hari telah berlalu, saya semakin dekat satu hari lagi pada kematian. Kehidupanku tidaklah pasti dan kematianku adalah hal yang pasti."

Jika ia selalu melatih empat meditasi pelindung setiap hari pada saat yang tepat, ia akan terhindar dari semua bahaya, cita-cita luhurnya terwujud, dan lima kekuatan atau kecakapan pengendalinya berkembang—yakni: keyakinan, semangat, kesadaran, konsentrasi atau kemanunggalan batin, dan kebijaksanaan. Ini akan meningkatkan kemampuannya untuk menjalankan meditasi khususnya secara efektif.

Nah, Buddhānussati dan Maraṇānussati, jika dijalankan secara benar, akan menuntun ke konsentrasi akses (upacāra samādhi), sedangkan asubha bhāvanā akan menuntun ke jhana pertama.

Mettā bhāvanā, jika dilatih secara benar, akan menuntun ke rūpāvacara jhāna ketiga dalam metode jhana bertingkat empat, atau ke rūpāvacara jhāna keempat dalam metode jhana bertingkat lima. Semua konsentrasi batin ini bisa digunakan sebagai dasar untuk melanjutkan ke meditasi pandangan terang (vipassanā bhāvanā).

Oleh karena itu, empat meditasi pelindung, bila dikembangkan sepenuhnya, akan sangat bermanfaat dan sangat efektif untuk menghindari semua bahaya, untuk melindungi diri sendiri, dan untuk mengembangkan sifat-sifat luhur dalam diri sendiri. Jadi, instruksi penting akan diberikan untuk mengembangkan masing-masing meditasi pelindung sampai ke tingkat tertinggi.

5.2 Mengembangkan Cinta Kasih (Mettā Bhāvanā)

Cinta kasih termasuk dalam empat kediaman luhur (Brahma Vihāra). Seorang meditator yang ingin mengembangkan cinta kasih, jika ia adalah seorang pemula, seyogianya memotong rintangan-rintangan besar dan kecil serta mempelajari objek meditasi dari seorang guru yang memenuhi syarat.

Lalu, bila ia telah melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan makanan dan menyingkirkan rasa kantuk yang disebabkan oleh makan, ia seyogianya duduk dengan nyaman di tempat duduk yang dipersiapkan dengan baik di tempat sunyi.

Untuk memulainya, ia seyogianya mengamati keburukan-keburukan dari kebencian dan manfaat-manfaat dari kesabaran. Mengapa? Karena kebencian harus dibuang dan kesabaran diperlukan dalam mengembangkan objek meditasi ini.

Akan tetapi, ia tidak bisa membuang sifat buruk apa pun yang tidak terlihat atau mendapatkan manfaat apa pun yang tidak diketahui; oleh karena itu, keburukan-keburukan dari kebencian seyogianya direnungkan melalui Sutta-sutta seperti ini:

"Tiada praktik yang lebih tinggi, sabda para Buddha, daripada kesabaran; dan tiada yang lebih tinggi daripada Nibbana." (D. ii, 49; Dh. 184)

"Dia, saya sebut seorang brahmana yang kuat dalam kesabaran, yang men-

jadikannya sebagai kekuatan." (Dh. 399)

"Tiada kemarahan,
Demikianlah ia menghadapi makian, pukulan, dan hukuman;
Kesabaran adalah kekuatan dan senjatanya—
Orang itulah yang saya sebut seorang Brahmana." (Dh. 399)

"Tiada hal yang lebih baik daripada kesabaran." (S. i, 222)

Kebencian, dendam, atau kemarahan adalah perwujudan dari faktor batin yang tidak bermoral 'dosa', yang merupakan hal yang paling merusak di dunia ini. Sebelum menghancurkan orang lain, kebencian akan menghancurkan diri sendiri terlebih dahulu. Begitu kebencian muncul dalam batin, kesadaran yang berakar pada kemarahan terjadi yang bersekutu dengan ketidaktahuan, moral yang tidak malu berbuat jahat, moral yang tidak takut berbuat jahat, dan kegelisahan batin. Oleh karena itu, seseorang menjadi kacau, kehilangan penilaian [mengenai baik atau buruk], siap untuk melakukan perbuatan-perbuatan tidak bermoral kapan saja.

Kesadaran yang berakar pada kemarahan juga disertai dengan perasaan yang tidak nyaman secara batiniah yang menghasut batin. Kemarahan atau kebencian juga akan menimbulkan kesedihan, dukacita, ratap tangis, dan keputusasaan. Kemarahan atau kebencian adalah musuh langsung dari cinta kasih. Jika kemarahan atau kebencian muncul dalam batin, cinta kasih tidak bisa muncul. Jadi, jika kita ingin mengembangkan cinta kasih, kebencian harus dienyahkan.

Cinta kasih dan kesabaran adalah dua sifat dari faktor batin yang sama bagusnya yang disebut 'adosa', yang merupakan lawan langsung dari 'dosa'. Jadi, dengan mengembangkan kesabaran, kemarahan atau kebencian bisa ditekan, dan cinta kasih bisa dikembangkan. Jadi, Buddha memuji kesabaran sebagai latihan keras yang paling mulia.

5.3 Kepada Siapakah Cinta Kasih Seyogianya Tidak Dikembangkan Terlebih Dahulu?

Cinta Kasih seyogianya tidak dikembangkan terlebih dahulu kepada orang-orang berikut ini:
1. Orang-orang yang tidak disukai,
2. Teman-teman yang sangat disukai,
3. Orang-orang netral,
4. Musuh-musuh,
5. Orang-orang yang berlawanan jenis,
6. Orang-orang yang telah meninggal.

Orang-orang yang tidak disukai seseorang adalah orang-orang yang tidak berbuat untuk kebahagiaannya, tetapi berbuat untuk kebahagiaan musuh-musuhnya. Untuk mengembangkan cinta kasih kepada orang tersebut berarti meletakkan orang yang tidak disukai di tempat yang disukai. Karenanya, hal ini akan membuatnya lelah.

Untuk mengembangkan cinta kasih kepada teman yang sangat disukai berarti meletakkannya di tempat seorang yang netral dan apabila ia (teman tersebut) mengalami sedikit rasa sakit saja, seseorang cenderung untuk menangis. Jadi, hal ini juga akan membuat seseorang lelah.

Seorang yang netral adalah seseorang yang bukan ia sukai juga bukan ia benci. Untuk mengembangkan cinta kasih kepada seorang yang netral berarti meletakkannya di tempat seorang yang dihormati atau seorang yang disayangi. Jadi, hal ini juga akan membuat ia lelah.

Ketika seseorang memikirkan musuhnya, kemarahan muncul, dan dengan demikian ia tidak bisa mengembangkan cinta kasih kepadanya.

Karenanya, seseorang seyogianya tidak mengembangkan cinta kasih terlebih dahulu kepada empat jenis orang di atas.

Juga seseorang seyogianya tidak secara khusus mengembangkan cinta kasih kepada orang-orang yang berlawanan jenis karena jika ia melakukannya, nafsu akan muncul dalam dirinya. Jadi, seorang yogi pria seyogianya tidak mengembangkan cinta kasih secara khusus kepada seorang wanita dan sebaliknya.

Namun, setelah seseorang mencapai mettā-jhāna dan telah mematahkan rintangan-rintangan di antara orang-orang (sīmāsambheda), maka ia bisa memancarkan cinta kasih kepada orang-orang yang berlawanan jenis secara umum seperti sabbā itthiyo (semua wanita) dan sabbe purisā (semua pria).

Seseorang seyogianya tidak pernah mengembangkan cinta kasih kepada orang-orang yang telah meninggal; karena jika ia melakukan hal demikian, ia tidak bisa mencapai penyerapan ataupun akses.

(Visuddhi, Myanmar, i, 287—8)

5.4 Urutan Orang-orang untuk Disebarkan Cinta Kasih

Seseorang seyogianya terlebih dahulu mengembangkan cinta kasih kepada empat jenis orang dalam urutan yang diberikan di bawah:

1. Atta—diri sendiri,
2. Piya—orang yang disayangi, termasuk orang yang dihormati atau dikagumi,
3. Majjatta—seorang yang netral, yang bukan ia sukai dan juga yang bukan ia benci,
4. Veri—musuh.

Pengembangan awal cinta kasih kepada diri sendiri berarti membuat diri sendiri sebagai contoh. Karena, bahkan seseorang mengembangkan cinta kasih selama seratus atau seribu tahun sekalipun dengan cara ini, "Ahaṁ sukhito homi: semoga saya bahagia," penyerapan tidak akan muncul.

Akan tetapi, jika seseorang mengembangkan cinta kasih dengan cara ini, "Semoga saya bahagia. Sama seperti saya yang ingin bahagia dan takut menderita karena saya ingin hidup dan tidak ingin mati, demikian juga makhluk hidup yang lain," dengan membuat diri sendiri sebagai contoh, maka keinginan untuk kesejahteraan dan kebahagiaan makhluk lain muncul dalam dirinya. Dan metode ini ditunjukkan oleh Buddha sendiri melalui sabda-Nya,

"Setelah mengunjungi segenap penjuru dengan batinku,
Tak kujumpai yang lebih disayangi daripada diri sendiri.
Demikian juga setiap orang menyayangi diri sendiri;
Dia yang mencintai dirinya sendiri tak akan menyakiti orang lain."
(S. i, 75; Ud. 47)

Sesuai dengan petunjuk ini, untuk membuat batin seseorang lembut dan lentur, untuk membuat diri sendiri sebuah contoh dan mengembangkan simpati dan perhatian kepada orang lain, seseorang seyogianya terlebih dahulu menyebarkan cinta kasih kepada diri sendiri selama beberapa waktu sebagai berikut:

1. Ahaṁ avero homi
2. Avyāpajjho homi
3. Anīgho homi
4. Sukhī attānaṁ pariharāmi.

Artinya:

1. Semoga saya terbebas dari kebencian.
2. Semoga saya terbebas dari penderitaan batin.
3. Semoga saya terbebas dari penderitaan jasmani.
4. Semoga saya baik-baik saja dan bahagia.

Setelah menyebarkan cinta kasih kepada diri sendiri, untuk melanjutkan dengan mudah, ia seyogianya mengembangkan cinta kasih kepada gurunya atau seseorang yang seperti beliau, upajjhayanya atau orang yang seperti beliau, yang dikagumi dan dihormatinya.

Ia seyogianya mengingat kedermawanan orang tersebut, kata-kata yang penuh cinta kasih, dan sebagainya, untuk menimbulkan cinta kasih dan rasa hormat; dan juga silanya, pengetahuannya, dan sebagainya, untuk menimbulkan rasa hormat dan penghormatan yang dalam. Lalu, ia seyogianya mengembangkan cinta kasih kepada orang tersebut dengan cara berikut. Dengan orang yang demikian, tentu saja, ia akan mencapai penyerapan jhana.

Ayaṁ sappuriso:
1. Avero hotu,
2. Avyāpajjho hotu,
3. Anigho hotu,
4. Sukhī attānaṁ pariharātu.

Semoga orang baik ini:
1. terbebas dari kebencian,
2. terbebas dari penderitaan batin,
3. terbebas dari penderitaan jasmani,
4. baik-baik saja dan bahagia.

Jika meditator sudah mencapai jhana keempat melalui latihan Ānāpānassati, atau lebih baik melalui meditasinya pada kasiṇa putih, lalu dengan membuat konsentrasi jhana ini sebagai landasan meditasinya, ia bisa dengan cepat mencapai mettā-jhāna dalam mengembangkan cinta kasih.

Dalam hal ini, meditator terlebih dahulu mengembangkan jhana keempat dengan melatih Ānāpānassati atau lebih baik dengan meditasi pada gambar pasangan lawan dari kasiṇa putih. Konsentrasi yang berdasarkan kasiṇa putih lebih baik karena disertai dengan cahaya yang lebih terang. Ketika cahaya meditasi menjadi sangat terang dan

menyilaukan, ia keluar dari jhana keempat dan memusatkan batinnya pada gurunya atau seseorang yang berjenis kelamin sama yang sangat ia sayangi dan ia hormati. Orang ini akan dengan mudah muncul dalam cahaya yang terang.

Di antara bermacam posisi tubuh, yogi seyogianya memilih posisi tubuh yang paling ia sukai. Ia juga seyogianya membayangkan bentuk senyuman yang paling bahagia dari orang itu yang pernah ia lihat. Ia seyogianya membayangkan orang itu kira-kira enam kaki (1,828 m) di depannya. Lalu, dengan memusatkan perhatiannya kepada orang itu, ia mengembangkan cinta kasih kepada orang itu dengan cara yang sudah disebutkan sebelumnya.

Pengembangan cinta kasih ini akan berkembang dengan mudah dan cepat karena mempunyai dukungan yang kuat dari samadhi jhana keempat yang dikembangkan, baik dengan meditasi Ānāpānassati maupun kasiṇa putih. Samadhi jhana itu berfungsi sebagai kondisi yang kuat yang saling bergantungan. Karena jhana samadhi itu, batin meditator menjadi tenang dan terpusat, bebas dari semua kotoran batin, lembut dan lentur, dan siap untuk menjalankan meditasi.

Setelah mengembangkan cinta kasih dalam empat cara terhadap orang yang dihormati tersebut, meditator memilih satu cara yang paling ia sukai. Misalkan ia memilih cara, “Semoga orang yang baik ini terbebas dari penderitaan batin.” Lalu, dengan membayangkan penampilan yang paling bahagia dari orang tersebut dengan wajahnya yang sedang tersenyum, yogi merenungkan berulang-ulang, “Semoga orang yang baik ini terbebas dari penderitaan batin.” Meditasi cinta kasih ini mengambil konsep (paññatti) sebagai objeknya; sehingga batin seyogianya dipusatkan pada ‘satta paññatti’, konsep makhluk hidup.

Ketika batin meditator tenang, diam, tenteram, dan terpusat dengan baik pada penampilan orang yang dihormati itu yang sedang

tersenyum dan bebas dari penderitaan batin selama satu jam atau lebih, ia seyogianya merenungkan faktor-faktor jhana. Jika faktor-faktor jhana—vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekaggatā—muncul dengan jelas dalam mata kebijaksanaannya, maka bisa dianggap bahwa ia telah mencapai jhana pertama.

Setelah berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana pertama, ia menghilangkan vitakka dan vicāra untuk mencapai jhana kedua. Lalu, setelah berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana kedua, ia menghilangkan pīti untuk mencapai jhana ketiga. Ia tidak bisa naik lebih tinggi ke jhana keempat karena cinta kasih tidak bisa bersekutu dengan keseimbangan (upekkhā) di dalam batin.

Lalu, ia mengembangkan cinta kasih dengan merenungkan tiga cara berikutnya, satu per satu, sampai ke jhana ketiga pada masing-masing cara. Ketika ia sedang merenungkan, "Semoga orang yang baik ini terbebas dari kebencian," ia seyogianya membayangkan orang tersebut terbebas dari kebencian. Lalu, ketika ia sedang merenungkan, "Semoga orang yang baik ini terbebas dari penderitaan jasmani," ia seyogianya membayangkan orang tersebut terbebas dari penderitaan jasmani. Dan ketika ia sedang merenungkan, "Semoga orang ini baik-baik saja dan bahagia," lagi, ia seyogianya membayangkan orang tersebut baik-baik saja dan bahagia. Ia juga seyogianya mengembangkan cinta kasih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan masing-masing jhana ini.

Sesuai dengan instruksi yang diberikan di Visuddhi Magga (i, 289) dan Mahāṭīkā (i, 354), seseorang seyogianya mengembangkan cinta kasih sampai jhana ketiga terhadap tiap-tiap orang. Karena ada empat cara untuk mengembangkan cinta kasih, maka seseorang seyogianya mencapai jhana ketiga dalam masing-masing cara.

Karena sikap mengharapkan orang yang dihormati dan dika-

gumi terbebas dari kebencian, terbebas dari penderitaan batin, terbebas dari penderitaan jasmani, serta baik-baik saja dan bahagia bukanlah sifat-sifat dari keseimbangan, maka jhana keempat yang bersekutu dengan keseimbangan tidak bisa dicapai.

Bila meditator berhasil dengan cara yang sudah dijelaskan di atas, ia seyogianya mengembangkan cinta kasih dengan cara yang sama kepada orang lain yang dihormati dan dikagumi. Ia seyogianya berhasil mengembangkan cinta kasih kepada sedikitnya sepuluh orang yang demikian.

Lalu, ia seyogianya mengembangkan cinta kasih dengan cara yang sama kepada orang-orang yang sangat disayangi, termasuk kedua orang tuanya, saudara-saudaranya dan saudari-saudarinya, para kerabat dan teman-teman, satu per satu. Orang-orang itu seyogianya mempunyai jenis kelamin yang sama dengan yogi dan jhana ketiga seyogianya dicapai dalam masing-masing dari empat cara mengembangkan cinta kasih.

Lalu, yogi seyogianya mengembangkan cinta kasih dengan cara yang sama kepada sedikitnya sepuluh orang yang netral yang berjenis kelamin sama satu per satu. Ia seyogianya membayangkan masing-masing orang dengan jelas dalam cahaya meditasinya yang terang dan mengembangkan cinta kasih dalam empat cara kepada orang itu. Ia seyogianya mencapai jhana ketiga dalam masing-masing cara dan memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan semua jhana.

Lalu, ia seyogianya mengembangkan cinta kasih dengan cara yang sama kepada musuh-musuhnya atau orang-orang yang ia benci. Kepada semua orang yang akan dipancarkan cinta kasih haruslah yang berjenis kelamin sama dengannya dan haruslah masih hidup. Jika seseorang tidak mempunyai musuh atau orang-orang yang dibenci, maka ia tidak mengembangkan cinta kasih kepada musuh-musuh.

Sebelum seseorang mengembangkan metta kepada seorang musuh, ia seyogianya mengembangkannya terlebih dahulu kepada orang-orang yang dihormati dan dikagumi, lalu kepada orang-orang yang disayangi, dan kemudian kepada orang-orang yang netral hingga mencapai jhana ketiga dalam masing-masing cara. Ketika batin menjadi lembut, lentur, dan berkembang dengan baik, dan cahaya meditasi sangat kuat dan terang, lalu ia membayangkan musuh itu dalam cahaya meditasi dan mengembangkan cinta kasih dalam empat cara kepadanya, "Semoga ia terbebas dari kebencian, terbebas dari penderitaan batin, terbebas dari penderitaan jasmani, dan semoga ia baik-baik saja dan bahagia."

Setelah memancarkan metta dengan cara ini beberapa kali, seseorang memilih cara yang paling ia sukai dan mengembangkan cinta kasih kepada musuh itu dengan cara ini hingga mencapai jhana ketiga.

Jika seseorang tidak bisa mencapai jhana karena kebencian kepada musuh itu, maka ia harus menyingkirkan kebencian itu dengan merenungkan dalam berbagai cara seperti yang dijelaskan di dalam Visuddhi Magga. Sebagai contoh, ia bisa merenungkan sifat-sifat baik dari musuh itu sambil mengabaikan sifat-sifat buruknya, sama seperti ia memisahkan tulang-tulang dari daging dan hanya makan daging itu.

Jika seseorang masih tidak bisa meredakan kebencian atau kemarahannya, ia seyogianya merenungkan Anamatakka Saṁyutta yang mana di dalamnya Buddha menjelaskan bahwa dalam rantai panjang kelahiran seseorang yang tak terhitung dalam lingkaran kelahiran kembali (saṁsāra), tidak ada makhluk hidup yang tidak berhubungan dengannya sebagai ayah, ibu, putra, putri, saudara atau saudari, dan sebagainya.

Jika kemarahan atau kebencian seseorang masih tidak mereda,

maka ia seyogianya mengembangkan belas kasih kepadanya dengan merenungkan bahwa semua orang awam akan mengalami usia tua, sakit, kematian, dan penderitaan yang menyedihkan. Atau ia bisa merenungkan manfaat besar dari mengembangkan cinta kasih. Bila kemarahan atau kebenciannya kepada musuh itu telah mereda, maka ia bisa mengembangkan cinta kasih kepada orang itu sampai jhana ketiga.

Seseorang seyogianya mengembangkan cinta kasih dengan cara ini kepada semua musuhnya satu per satu. Ia juga seyogianya berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan semua jhana ini.

5.5 Memutuskan Rintangan di antara Orang-orang (Sīmāsambheda)

Bila seseorang bisa mengembangkan cinta kasih secara merata kepada empat jenis orang:

1. Atta—diri sendiri,
2. Piya—orang yang disayangi, termasuk orang-orang yang dikagumi dan dihormati, dan teman-teman yang sangat disayangi,
3. Majjhatta—orang yang netral, yang bukan ia sukai juga yang bukan ia benci,
4. Veri—musuh atau orang yang ia benci,

dan bila ia bisa menghilangkan pembatas yang membedakan mereka sebagai, "Ini adalah aku, ini adalah orang yang disayangi, ini adalah orang yang netral, ini adalah seorang musuh," dengan tidak mempunyai kecondongan kepada siapa pun untuk membiarkannya menikmati kebahagiaan atau menderita, maka ia dikatakan telah memutuskan rintangan di antara orang-orang atau mencapai 'Sīmāsambheda'.

Kita seyogianya mengembangkan cinta kasih yang tak terhingga dan tanpa batas seperti ini untuk membuatnya berkembang sepenuhnya. Untuk mencapai tujuan ini, seseorang harus mengembangkan

jhana metta yang sama rata kepada orang-orang yang disayangi, orang-orang yang netral, dan musuh-musuh setelah mengembangkan metta dalam diri sendiri selama beberapa waktu.

Pertama-tama, seseorang seyogianya mengembangkan jhana keempat dari Ānāpānassati atau yang lebih baik dari kasiṇa putih yang telah dicapainya. Ketika cahaya meditasi menjadi kuat dan terang, ia seyogianya mengembangkan cinta kasih kepada diri sendiri selama beberapa menit. Seseorang tidak bisa mencapai penyerapan dengan menyebarkan metta pada diri sendiri.

Lalu, ia seyogianya membayangkan seorang yang disayangi muncul dalam cahaya meditasi dan mengembangkan cinta kasih dengan cara yang sudah dijelaskan di atas untuk mencapai jhana ketiga. Berikutnya, ia membayangkan seorang musuh muncul dalam cahaya meditasi dan mengembangkan cinta kasih sampai jhana ketiga lagi.

Sesudah itu, ia mengembangkan cinta kasih kepada diri sendiri selama beberapa menit, lalu kepada orang yang disayangi yang lain, orang netral yang lain, dan musuh yang lain, satu per satu sampai jhana ketiga. Terus ia mengembangkan cinta kasih kepada diri sendiri, kepada orang yang disayangi yang lain, orang netral yang lain, dan musuh yang lain sampai jhana ketiga seperti sebelumnya.

Dengan mengganti orang yang disayangi, orang yang netral, dan musuh setiap kali, ia mengembangkan cinta kasih kepada atta, piya, majjhatta, verī, atta, piya, majjhatta, verī, dan seterusnya selama beberapa kali. Ia mengembangkan cinta kasih sampai jhana ketiga setiap kali ia mengembangkan metta kepada orang yang disayangi, orang yang netral, dan musuh sehingga mempertahankan cinta kasih yang merata kepada mereka semua.

Bila ia bisa mempertahankan cinta kasih yang merata kepada diri sendiri, orang yang disayangi, orang yang netral, dan musuh, maka

ia mencapai sīmāsambheda, yakni seseorang yang telah memutuskan rintangan-rintangan di antara berbagai orang. Ini berarti bahwa ia bisa dengan tulus menyayangi semua orang seperti dirinya sendiri.

Metode pengembangan cinta kasih ini berhasil dilatih di Pusat-pusat Meditasi Hutan Buddha Sasana Pa-auk Internasional, Myanmar.

5.6 Mengembangkan 528 Bentuk Cinta Kasih Sesuai dengan Paṭisambhidā Pāḷi

Berdasarkan Visuddhimagga (i, 302), pencapaian sīmāsambhedha hanya akan berhasil pada seseorang yang batinnya telah mencapai jhana dalam mengembangkan cinta kasih. Dan, pengembangan 528 bentuk metta hanya bisa berhasil sepenuhnya pada seseorang yang batinnya telah mencapai penyerapan dan yang telah mencapai sīmāsambheda dalam mengembangkan cinta kasih.

Dalam mengembangkan 528 bentuk metta:
1. Batin yang memancarkan cinta kasih (mettā cetovimutti) dilatih dengan pemancaran yang tidak tertentu dalam lima cara;
2. Batin yang memancarkan cinta kasih dilatih dengan pemancaran yang tertentu dalam tujuh cara; dan
3. Batin yang memancarkan cinta kasih dilatih dengan pemancaran menurut arah dalam sepuluh cara. (Ps. ii, 130)

(1) Anodhiso Phāranā Mettā Cetovimutti

Batin yang memancarkan cinta kasih dilatih dengan pemancaran yang tidak tertentu dalam lima cara:
1. Sabbe sattā—semua makhluk hidup,
2. Sabbe pāṇā—semua makhluk bernapas,
3. Sabbe bhūtā—semua makhluk dengan tubuh yang nyata,
4. Sabbe puggala—semua orang,
5. Sabbe attabhāva pariyāpannā—mereka semua yang mempunyai kepribadian.

Lima jenis makhluk yang tidak tertentu ini dipancarkan dengan cinta kasih dalam empat cara:

1. Sabbe sattā: (i) averā hontu,
   (ii) avyāpajjhā hontu,
   (iii) anighā hontu,
   (iv) sukhī attānaṁ pariharantu.

1. Semoga semua makhluk hidup:
   (i) terbebas dari kebencian (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (ii) terbebas dari penderitaan batin (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (iii) terbebas dari penderitaan jasmani (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (iv) baik-baik saja dan bahagia (kembangkan sampai jhana ketiga).

Ulangi dengan empat jenis orang berikutnya.
(1) Total bentuk metta = 5 x 4 = 20.

(2) Odhiso Phāranā Mettā Cetovimutti

Batin yang memancarkan cinta kasih dilatih dengan pemancaran yang tertentu dalam 7 cara:

1. Sabbā iṁṁhiyo — semua wanita,
2. Sabbe purisā — semua pria,
3. Sabbe ariyā — semua orang suci,
4. Sabbe anariyā — semua orang yang belum suci atau orang awam,
5. Sabbe devā — semua dewata atau dewa,
6. Sabbe manussā — semua manusia,
7. Sabbe vinipātikā — semuamakhlukyangmenderitadiempatalam rendah.

Tujuh jenis makhluk yang tertentu ini dipancarkan dengan cinta kasih dalam masing-masing empat cara:

1. Sabbā iṁṁhiyo: (i) averā hontu,
   (ii) avyāpajjhā hontu,

   (iii) anighā hontu,
   (iv) sukhī attānaṁ pariharantu.

1. Semoga semua wanita:
   (i) terbebas dari kebencian (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (ii) terbebas dari penderitaan batin (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (iii) terbebas dari penderitaan jasmani (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (iv) baik-baik saja dan bahagia (kembangkan sampai jhana ketiga).

Ulangi dengan enam jenis makhluk berikutnya.
(2) Total bentuk metta = 7 x 4 = 28.
(1) + (2) Total bentuk metta = 20 + 28 = 48.

(3) Disā Phāranā Mettā Cetovimutti

Batin yang memancarkan cinta kasih dilatih dengan pemancaran menurut arah dalam sepuluh cara:

1. Puratthimāya disāya — arah timur,
2. Pacchimāya disāya — arah barat,
3. Uttarāya disāya — arah utara,
4. Dakkhināya disāya — arah selatan,
5. Puratthimāya anudisāya — arah tenggara,
6. Pacchimāya anudisāya — arah barat laut,
7. Uttarāya anudisāya — arah timur laut,
8. Dakkhināya anudisāya — arah barat daya,
9. Heṁṁhimāya disāya — arah bawah,
10. Uparimāya disāya — arah atas.

Sabbesattā,sabbepāṁā,sabbebhūtā,sabbepuggalā,sabbeattabhāva pariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbedevā,sabbemanussā,sabbevinipātikāaverāhontu,avyāpajjhāhontu, anighā hontu, sukhī attanaṁ pariharantu.

1. Semoga semua makhluk hidup di arah timur:
   (i) terbebas dari kebencian (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (ii) terbebas dari penderitaan batin (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (iii) terbebas dari penderitaan jasmani (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (iv) baik-baik saja dan bahagia (kembangkan sampai jhana ketiga).

   Ulangi untuk sebelas jenis makhluk hidup berikutnya.
   Total bentuk metta = 12 jenis makhluk x 4 cara = 48.

2. Semoga semua makhluk hidup di arah barat:
   (i) terbebas dari kebencian (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (ii) terbebas dari penderitaan batin (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (iii) terbebas dari penderitaan jasmani (kembangkan sampai jhana ketiga),
   (iv) baik-baik saja dan bahagia (kembangkan sampai jhana ketiga).

   Ulangi untuk sebelas jenis makhluk hidup berikutnya.
   Total bentuk metta = 12 jenis makhluk x 4 cara = 48.

3 sampai 10: Ulangi seperti di atas untuk delapan arah berikutnya.
(3) Total bentuk metta untuk sepuluh arah = 48 x 10 = 480.
(1) + (2) Total bentuk metta tanpa menentukan arah = 48.
(1) + (2) + (3) Total bentuk metta = 528.

Jadi, seluruhnya ada 528 bentuk penyerapan metta. Jika seseorang hidup dengan salah satu dari penyerapan-penyerapan ini, memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk, maka ia benar-benar hidup dalam kediaman yang luhur.

Dijelaskan di dalam Dīghanikāya (D. i, 250; Vbh. 272) sebagai berikut:

"Mettāsahagatena cetasā ekaṁ disaṁ pharittvā viharati, tathā dutiyaṁ, tathā tatiyaṁ, tathā catutthaṁ, iti uddhamadho tiriyaṁ sabbadhi sabbattatāya sabbavantaṁ lokaṁ mettāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamaṇena averena avyā-pajjhena pharittvā viharati."

"Ia berdiam dengan memancarkan ke satu arah dengan batinnya yang dipenuhi cinta kasih, demikian juga arah kedua, juga arah ketiga, juga arah keempat, dan juga ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling; setiap tempat dan secara merata tanpa diskriminasi di antara berbagai jenis makhluk, ia berdiam dengan memancarkan ke seluruh dunia dengan batinnya yang dipenuhi cinta kasih yang berlimpah, mulia, tanpa batas, bebas dari kebencian, dan bebas dari penderitaan."

Kecakapan memancarkan cinta kasih ke berbagai arah sesuai keinginan ini hanya muncul dalam diri seseorang yang kesadarannya telah mencapai penyerapan dalam jhana pertama dan berikutnya.

5.7 Sebelas Manfaat dari Cinta Kasih

Meditator yang mengembangkan batin yang memancarkan cinta kasih melalui yang mana pun dari jenis-jenis penyerapan ini memperoleh manfaat-manfaat berikut ini:

1. Ia tidur dengan nyaman dan bahagia.
2. Ia bangun dengan nyaman dan bahagia.
3. Ia tidak bermimpi buruk.
4. Ia disayangi dan dicintai oleh manusia.
5. Ia disayangi dan dicintai oleh makhluk bukan manusia, termasuk para dewata.
6. Para dewata menjaganya seperti seorang ibu dan ayah yang menjaga anak mereka.
7. Api, racun, dan senjata tidak bisa melukainya.
8. Batinnya mudah terpusat.
9. Ekspresi wajahnya tenang.
10. Ia akan meninggal dengan tenang. Ia akan meninggal tanpa ke-

bingungan seolah-olah sedang tertidur.

11. Jika ia tidak menembus tingkat yang lebih tinggi daripada pencapaian cinta kasih untuk mencapai Kearahatan, maka ketika ia meninggal, ia akan dilahirkan kembali sebagai seorang brahma.

5.8 Perenungan terhadap Sifat-sifat Buddha (Buddhānussati)

Buddhānussati adalah yang pertama dari sepuluh Perenungan (Anussati). Ini adalah perenungan yang berulang-ulang terhadap sifat-sifat Buddha.

Buddhānussati akan berhasil dikembangkan pada diri seseorang yang mempunyai keyakinan yang sempurna (aveccappasāda), bukan pada yang lain. Keyakinan yang sempurna adalah salah satu dari tiga 'faktor pemasuk arus' yang pertama (S.v, 196). Ini adalah keyakinan yang tak tergoyahkan yang disertai dengan kejernihan batin yang dihasilkan melalui pengertian yang benar terhadap Jalan Mulia. Keyakinan ini tak teralihkan atau tergoyahkan oleh angin kepercayaan yang salah. Namun, keyakinan yang serupa dengan keyakinan terhadap Jalan Mulia (Ariya-magga saddhā) juga bisa dianggap sebagai keyakinan yang sempurna.

Nah, seorang meditator dengan keyakinan yang sempurna yang ingin berlatih Buddhānussati seyogianya menyendiri untuk bermeditasi di suatu tempat yang baik dan merenungkan sifat-sifat khusus dari Buddha sebagai berikut:

"Itipi so Bhagavā:
- Arahaṁ
- Sammāsambuddho
- Vijjācaraṇasampanno
- Sugato
- Lokavidū
- Anuttaropurisadamma-sārathi

- Satthā devamanussānaṁ
- Buddho
- Bhagavā."

Ia seyogianya merenungkan berulang-ulang dengan pengertian benar terhadap sifat-sifat itu sebagai berikut:

1. So Bhagavā itipi Arahaṁ

Sang Bhagawan dikenal sebagai Arahaṁ karena Beliau telah memusnahkan semua kotoran batin dan menjadi mulia, patut dihormati oleh para manusia, dewa, dan brahma.

2. So Bhagavā itipi Sammāsambuddho

Sang Bhagawan dikenal sebagai Sammāsambuddho karena Beliau telah mencapai pencerahan sempurna dengan kemampuan sendiri memahami semua yang perlu dipahami.

3. So Bhagavā itipi Vijjācaraṇasampanno

Sang Bhagawan dikenal sebagai Vijjācaraṇasampanno karena Beliau mempunyai kebijaksanaan tertinggi dan perilaku yang suci.

4. So Bhagavā itipi Sugato

Sang Bhagawan dikenal sebagai Sugato karena telah mencapai tempat yang sangat baik (Nibbana) dan karena Beliau hanya mengatakan hal yang benar dan bermanfaat.

5. So Bhagavā itipi Lokavidū

Sang Bhagawan dikenal sebagai Lokavidū karena Beliau mengetahui ketiga alam: alam makhluk hidup (satta-loka), alam bentukan (saṁkhāraloka), dan alam ruang (okāsa-loka).

6. So Bhagavā itipi Anuttaropurisadammasārathi

Sang Bhagawan dikenal sebagai Anuttaro purisa dammasārathi karena Beliau tiada bandingannya dalam menjinakkan mereka yang patut dijinakkan.

7. So Bhagavā itipi Satthā devamanussānaṁ

Sang Bhagawan dikenal sebagai Satthā devamanussānaṁkarena Beliau adalah Guru yang membimbing para dewa (dewa dan brahma) serta manusia.

8. So Bhagavā itipi Buddho

Sang Bhagawan dikenal sebagai Buddho karena Beliau sendiri telah mencapai pencerahan dan Beliau bisa mencerahkan yang lain untuk memahami Empat Kebenaran Mulia dan menjadi orang-orang suci (Ariyā).

9. So Bhagavā itipi Bhagavā

Sang Bhagawan dikenal sebagai Bhagawan karena Beliau adalah Yang Mahamulia dan Yang Terberkahi. Beliau diberkahi dengan kualitas-kualitas khusus, seperti: enam jenis kejayaan—Issariya, Dhamma, Yasa, Sīri, Kāma, Payatta.

Issariya —kemampuan untuk mengendalikan batinnya dengan terampil seperti yang diinginkannya;

Dhamma — kemampuan untuk mewujudkan dengan sangat terampil empat Jalan Kebijaksanaan (Magga-ñāṁa), empat Buah Kebijaksanaan (Phala-ñāṁa), dan Nibbana, yang dikenal dengan sembilan Lokuttara-dhamma;

Yasa —kemampuan untuk membuat kemasyhurannya sungguh-sungguh menyebar ke segala penjuru di seluruh alam manusia, alam dewa, dan alam brahma;

Sīri —kemampuan untuk mempunyai tubuh yang proporsional dan berkembang dengan sepenuhnya, dengan penampilan yang menyenangkan, agung, dan mengagumkan, mempunyai tiga puluh dua tanda besar yang istimewa dan delapan puluh tanda kecil yang istimewa pada diri seorang Buddha;

Kāma —kemampuan untuk melakukan kekuatan gaib secepat yang diinginkannya;

Payatta —usaha tertinggi yang menopangnya untuk mencapai puncak.

Ketika meditator sedang merenungkan sifat-sifat Buddha seperti di atas berulang-ulang, batinnya tidak terpengaruh atau tertekan karena keserakahan, kebencian, atau kegelapan batin; tetapi, cukup tulus dengan sifat-sifat Buddha sebagai objeknya.

Ketika batinnya tidak terpengaruh oleh keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, ia telah menekan semua rintangan dan batinnya mengamati objek meditasi dengan tulus. Lalu, pengerahan batin awalnya (vitakka) dan pengerahan batin yang terus-menerus (vicāra) terjadi dengan kecenderungan terhadap sifat-sifat khusus Buddha. Dengan merenungkan sifat-sifat Buddha, ia terus melatih vitakka dan vicāra, dan segera kegiuran (pīti) muncul dalam dirinya.

Dengan batin yang gembira, dengan kegiuran sebagai sebab terdekat, gangguan-gangguan terhadap jasmani dan batinnya ditenangkan dengan ketenangan (passaddhi). Bila gangguan-gangguan itu telah ditenangkan, kebahagiaan (sukha) jasmani dan batin muncul dalam dirinya. Ketika ia bahagia, batinnya menjadi terpusat dengan sifat-sifat Sang Bhagawan sebagai objeknya. Dengan demikian, faktor-faktor jhana akhirnya muncul dalam sekejap.

Namun, karena sifat-sifat Buddha sangat banyak dan meditator akan disibukkan dengan merenungkan banyaknya sifat-sifat khusus, maka jhananya hanya sampai akses dan tidak mencapai penyerapan. Dengan kata lain, konsentrasi yang mendekati (upacāra samādhi) adalah konsentrasi tertinggi yang bisa dicapai seseorang dalam berlatih Buddhānussati. Dan jhana akses ini sendiri juga disebut 'Buddhānussati' karena jhana akses ini muncul dengan perenungan terhadap sifat-sifat khusus Buddha sebagai sarananya.

5.9 Cara Cepat Mengembangkan 'Buddhānussati'

Bagi seorang meditator yang telah mencapai jhana keempat dengan berlatih Ānāpānassati atau kasiṁa putih, ia seyogianya mengembangkan terlebih dahulu jhana keempat yang disertai dengan cahaya yang sangat terang dan tajam. Dengan bantuan cahaya ini, ia mengingat kembali atau membayangkan patung Buddha yang ia kagumi dan hormati. Ketika ia melihat patung itu dengan jelas dalam cahaya, ia seyogianya memberikan penghormatan padanya, menganggapnya sebagai Buddha hidup yang nyata. Jika ia telah melihat Buddha yang sesungguhnya dalam kehidupan-kehidupannya yang lampau, maka gambar Buddha itu akan muncul dalam penglihatannya.

Lalu, ia seyogianya mengganti perhatiannya dari gambar Buddha ke sifat-sifat Buddha dan merenungkannya berulang-ulang. Jika gambar Buddha tidak muncul, ia seyogianya menganggap patung Budddha yang muncul dalam cahaya meditasinya sebagai Buddha yang nyata dan merenungkan sifat Buddha berulang-ulang.

Ia seyogianya merenungkan semua sembilan sifat Buddha satu per satu dan kemudian memilih satu sifat yang paling ia sukai dan merenungkannya berulang-ulang—sebagai contoh: "Arahaṁ, arahaṁ." Ketika konsentrasinya berkembang dengan kuat, gambar Buddha akan hilang sementara batinnya tetap terpusat pada sifat khusus itu. Jika demikian, ia seyogianya tidak mencoba untuk mengingat kembali atau mencari gambar Buddha; ia seyogianya hanya memusatkan batinnya pada sifat itu.

Dengan dukungan yang kuat dari konsentrasi jhana keempat, ia akan segera mencapai jhana akses dalam Buddhānussati. Ketika batinnya tetap tenang terpusat pada sifat itu selama satu jam atau lebih tanpa selingan, ia seyogianya mengamati faktor-faktor jhana. Ia akan menyadari bahwa ia telah mencapai jhana akses karena ia bisa melihat faktor-faktor jhana dikembangkan dengan baik.

Lalu, ia seyogianya merenungkan sifat-sifat Buddha berikutnya satu per satu sampai ia mencapai jhana akses dalam tiap-tiap sifat. Ia juga seyogianya berlatih untuk memperoleh kemahiran yang berkaitan dengan jhana akses ini.

5.10 Manfaat-manfaat dari Buddhānussati

Seorang meditator yang mencapai jhana akses dalam merenungkan sifat-sifat Buddha akan memperoleh manfaat-manfaat berikut:

1. Ia menghormati Gurunya, Buddha, dengan penghormatan besar.
2. Ia mempunyai keyakinan atau kepercayaan penuh kepada Buddha.
3. Ia mempunyai kesadaran yang bagus.
4. Ia mengembangkan kebijaksanaan dan pemahaman.
5. Ia memperoleh banyak kebajikan.
6. Ia mempunyai banyak kegiuran dan kebahagiaan (sukacita).
7. Ia mengatasi ketakutan dan kengerian.
8. Ia mampu menahan rasa sakit.
9. Ia merasa seolah-olah ia sedang hidup di hadapan Guru Agung.
10. Tubuhnya, diresapi dan dipenuhi oleh sifat-sifat Buddha, menjadi patut dihormati seperti ruang relik.
11. Batinnya tertuju pada kemuliaan Buddha.
12. Ketika ia berkesempatan untuk melakukan perbuatan tidak bermoral, ia merasa malu dan takut untuk melakukannya, seolah-olah ia berada di depan Guru Agung.
13. Bahkan jika ia tidak mencapai Jalan kesadaran (Magga) dan Buahnya (Phala) dalam kehidupan ini, paling tidak ia akan memperoleh kebahagiaan.

5.11 Meditasi tentang Kejijikan (Asubha Bhāvanā)

Meditasi tentang kejijikan adalah objek meditasi yang sangat bermanfaat. [Meditasi ini] sangat dipuji oleh Buddha karena merupakan objek meditasi yang paling efektif untuk meredakan nafsu (rāga).

Sebenarnya, raksasa rāga paling takut terhadap objek meditasi ini karena nafsu ditaklukkan dengan persepsi kejijikan (asubha-saññā).

Meditasi tentang kejijikan dijadikan objek meditasi yang diwajibkan bagi para bhikkhu baru di masa Buddha. Seorang bhikkhu, yang berhasil bermeditasi tentang kejijikan, bisa dengan mudah meredakan nafsunya dengan persepsi kejijikan dan oleh karenanya, berperilaku tenang dan damai bagaikan seorang Arahat.

Sepuluh jenis mayat yang sesuai untuk meditasi tentang kejijikan dijelaskan dalam Visuddhimagga (Jalan Kesucian):

1. Uddhumātaka — mayat busuk membengkak;
2. Vinīlaka — mayat hitam kebiru-biruan dengan perubahan warna yang tidak utuh.
3. Vipubbaka — mayat bernanah dengan nanah yang sedang mengalir ke luar;
4. Vicchiddaka — mayat yang terpotong di tengah.
5. Vikhāyitaka — mayat yang digerogoti;
6. Vikkhittaka — mayat yang berserakan, yakni: anggota badan (tangan dan kaki), kepala, dan sebagainya berserakan di sana sini;
7. Hatavikkhittaka — mayat yang hancur dan berserakan;
8. Lohitaka — mayat yang berlumuran darah;
9. Pumuvaka — mayat yang dipenuhi cacing.
10. Amhika — kerangka.

Meditator yang hendak menjalankan asubha bhāvanā seyogianya terlebih dahulu mempelajari objek meditasi ini dari seorang guru yang memenuhi syarat. Guru itu seyogianya menjelaskan semuanya, yakni petunjuk-petunjuk untuk pergi ke tempat mayat itu dengan tujuan memperoleh tanda kejijikan, memberikan ciri-ciri pada tanda-tanda di sekitarnya, memahami tanda kejijikan pada mayat dalam sebelas cara, memperhatikan jalan yang dilalui dan yang didatangi, dan mencapai jhana dalam objek meditasi ini.

Bila meditator telah mempelajari semuanya dengan baik, ia seyogianya pergi ke suatu tempat yang sesuai atau wihara dan tinggal di sana sambil mencari sesosok mayat yang sesuai. Ia seyogianya berkenalan dengan orang yang menjaga pekuburan dan meminta bantuannya untuk menemukan jenis mayat yang ia inginkan untuk digunakan untuk meditasi tentang kejijikan. Mayat itu haruslah berjenis kelamin yang sama dengan meditator.

Meditator itu seyogianya pergi sendirian ke tempat mayat itu pada saat sunyi tanpa meninggalkan objek meditasi dasarnya dan selalu menjaganya dalam batin. Ia seyogianya menghampiri mayat itu searah angin bertiup dari belakangnya dan berdiri di tempat mayat itu terlihat jelas dan batinnya bersungguh-sungguh, bersemangat, dan terkendali. Ia seyogianya tidak berdiri terlalu jauh atau terlalu dekat, atau terlalu maju ke kaki atau kepala.

Lalu, ia seyogianya memberikan ciri-ciri pada tanda-tanda di sekitarnya, yakni ia memperhatikan dengan saksama ciri-ciri dari benda-benda di sekitar mayat itu, misalnya: batu, sarang semut, pohon, atau semak-semak.

Lalu, ia seyogianya memperhatikan tanda mayat itu dalam enam cara berikut ini:

1. Melalui warnanya—perhatikan apakah itu adalah mayat yang berkulit hitam, cokelat , atau putih.
2. Melalui tandanya—perhatikan apakah itu adalah mayat yang berusia muda, sedang, atau tua.
3. Melalui bentuknya—perhatikan satu per satu bentuk kepalanya, leher, tangan, dada, perut, pinggul, paha, betis, kaki.
4. Melalui arahnya—perhatikan bahwa dari pusar ke bawah adalah arah bawah dan dari pusar ke atas adalah arah atas.
5. Melalui letaknya—perhatikan letak kepala, tangan, kaki, pertengahan tubuh.
6. Melalui pembatasnya—ia bisa mendefinisikan demikian, "Tubuh

ini dibatasi di bawah oleh telapak kaki, di atas oleh ujung rambut, diselubungi oleh kulit; tempat yang dibatasi demikian dipenuhi dengan tiga puluh dua potong mayat."

Jika ia tidak bisa mengembangkan tanda yang diperoleh (uggaha nimitta) dengan catatan-catatan seperti itu, maka ia seyogianya memperhatikan mayat itu lagi dalam lima cara lagi:

7. Melalui tulang-tulang sendinya—perhatikan tiga tulang sendi pada lengan kanan, tiga pada lengan kiri, tiga pada kaki kanan, tiga pada kaki kiri, satu tulang sendi leher, dan satu tulang sendi pinggang yang membentuk empat belas tulang sendi besar. Semuanya ada seratus delapan puluh tulang sendi.
8. Melalui bukaannya—perhatikan bukaan atau rongga di antara lengan dan pinggang, rongga di antara kedua kaki, rongga telinga. Juga perhatikan keadaan mata yang terbuka atau tertutup dan juga mulut.
9. Melalui kecekungannya—perhatikan kecekungan dari lekuk mata, mulut, leher, atau tempat cekung yang mana saja pada tubuh.
10. Melalui kecembungannya—perhatikan tempat menonjol apa pun pada tubuh seperti lutut, dada, hidung, dahi, dan sebagainya.
11. Melalui keseluruhannya—seluruh tubuh mayat seyogianya didefinisikan seluruhnya dan berkaitan dengan sekelilingnya.

Setelah memperhatikan seluruh tubuh secara terperinci dengan pengetahuan meditasi, ia seyogianya memusatkan batinnya pada mayat itu dan merenungkan, "Asubha, asubha," atau "Kejijikan, kejijikan."

Ia seyogianya memperhatikan tanda itu dengan saksama pada mayat dengan cara yang sudah dijelaskan. Ia seyogianya mengarahkan batinnya pada tanda itu dengan kesadaran yang ditegakkan dengan benar. Ia seyogianya memahami agar tanda itu diingat dengan baik, didefinisikan dengan baik, dengan melakukannya berulang-ulang. Ia seyogianya membuka matanya, melihat, dan memahami tanda itu seratus kali, seribu kali, sambil merenungkan, "Asubha, asubha," atau "Kejijikan, kejijikan."

Adakalanya juga ia seyogianya menutup matanya dan mengarahkan batinnya pada tanda itu. Karena ia melakukannya berulang-ulang, tanda yang diperoleh (uggaha nimitta) menjadi terlihat dengan baik olehnya. Kapankah tanda itu terlihat dengan baik? Bila ia bisa melihat mayat itu dengan mata batinnya (yakni dengan mata tertutup) sejelas seperti ia melihatnya dengan mata terbuka, maka tanda yang diperoleh itu akan terlihat dengan baik.

Lalu, ia seyogianya berusaha untuk mengembangkan tanda pasangan lawan (pamibhāga nimitta) dan jhana pertama pada tanda itu. Jika ia tidak mampu melakukannya, ia seyogianya kembali ke tempat tinggalnya, mempertahankan meditasi yang sama itu dalam batin, dengan kesadaran yang ditegakkan dengan baik, dan indra-indranya yang diarahkan ke dalam.

Nah, sama seperti seseorang yang sangat miskin yang memperoleh barang berharga permata akan menjaga dan menyayanginya dengan penuh kasih sayang, memujanya seperti seseorang yang menghargai nilainya; demikian juga meditator seyogianya menjaga tanda itu, menyayanginya, dan memujanya seperti seseorang yang menghargai nilainya.

Sepanjang malam atau sepanjang hari, ia seyogianya menjaga batinnya tetap terpancang seperti ini, "Asubha, asubha," atau "Kejijikan, kejijikan." Dan ia seyogianya mengarahkan batinnya pada tanda itu, mengingatnya, memunculkannya berulang-ulang dengan vitakka (pengerahan batin pada objek) dan vicāra (pemantauan batin secara batiniah).

Karena ia melakukan demikian, tanda pasangan lawan muncul. Inilah perbedaan di antara kedua tanda itu. Tanda yang diperoleh

(uggaha nimitta) tampak jelek, menyeramkan, mengerikan, dan menakutkan; sedangkan tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta) muncul seperti seorang pria kaya dengan anggota badan yang gemuk sedang berbaring setelah makan makanan yang banyak.

Bersamaan dengan diperolehnya tanda pasangan lawan, nafsunya ditinggalkan dengan penekanan karena ketiadaan perhatiannya pada objek-objek indriawi. Dan karena ditinggalkannya nafsu-nafsu indriawi dan menjauhinya, maka niat buruk juga ditinggalkan.

Demikian juga kemalasan dan kelambanan ditinggalkan melalui pengerahan semangat; kegelisahan dan kecemasan [ditinggalkan] dengan mencurahkan perhatiannya pada hal-hal yang damai yang tidak menyebabkan penyesalan; dan kebimbangan atau keraguan terhadap Guru Agung, Jalan, Buah dari Jalan, ditinggalkan melalui pengalaman nyata dari upacāra-jhāna yang membahagiakan yang kini telah dicapainya. Jadi, lima rintangan telah ditinggalkan.

Juga pada saat itu, pengerahan batin pada objek atau vitakka dengan ciri yang mengarahkan batin pada tanda pasangan lawan dan pemantauan objek secara batiniah atau vicāra dengan ciri perenungan dan kegiuran (pīti), ketenangan (passaddhi), kebahagiaan (sukha), dan penyatuan citta dan cetasika pada tanda pasangan lawan, yakni ekaggatā, maka semuanya menjadi jelas. Jadi, semua faktor jhana menjadi jelas.

Pada saat tanda pasangan lawan muncul, ia telah mencapai jhana akses. Kini, ia memancangkan batinnya pada tanda pasangan lawan dan berulang-ulang merenungkan, "Asubha, asubha," atau "Kejijikan, kejijikan." Konsentrasinya akan meningkat perlahan-lahan dan cepat atau lambat ia akan mencapai rūpāvacara jhāna pertama. Ia seyogianya berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana ini.

Karena sifat dasar yang menjijikkan dari objek meditasi ini dan kenyataan bahwa batin tidak bisa terpancang pada tanda pasangan lawan tanpa pengerahan batin pada objek (vitakka), maka hanya jhana pertama yang bisa dicapai dalam asubha bhāvanā.

5.12 Cara Cepat Mengembangkan Persepsi Kejijikan (Asubha Saññā)

Selanjutnya, bagi seorang meditator yang telah mencapai jhana keempat ānāpāna atau jhana keempat kasiṇa putih, ia bisa dengan mudah dan cepat mengembangkan jhana pertama dalam asubha bhāvanā. Terlebih dahulu ia mengembangkan kembali jhana keempat yang telah ia capai.

Ketika kebijaksanaan meditasi yang bersekutu dengan samadhi jhana keempat memancarkan cahaya berkilauan yang sangat terang ke segala jurusan menerangi sekeliling, meditator mengingat kembali tanda dari mayat yang paling menjijikkan yang berjenis kelamin sama dengannya yang telah ia lihat sebelumnya. Ia berupaya keras untuk mengamati mayat itu di bawah cahaya kebijaksanaannya yang terang.

Dengan bantuan dari cahaya yang terang dan tajam ini, ia berusaha untuk mengamati kembali mayat itu seperti yang telah ia lihat sebelumnya. Bila ia bisa melihat mayat itu dengan jelas di bawah cahaya kebijaksanaan yang terang, ia memusatkan batin meditasinya dengan tenang pada mayat itu pada posisinya yang paling menjijikkan dan merenungkan berulang-ulang, "Paṭikūla, paṭikūla," atau "Menjijikkan, menjijikkan."

Bila batin meditasinya tetap tenang terpusat pada tanda mayat itu selama satu jam, dua jam, atau lebih, maka tanda mayat itu akan berubah dari tanda yang diperoleh (uggaha nimitta) ke tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta). Tanda mayat itu yang dilihat meditator dengan jelas seolah-olah ia sedang melihat mayat itu dengan mata ter-

buka adalah gambar atau tanda yang diperoleh. (Visuddhi, i, 180)

Karena bhāvanā-manasikāra yang merenungkan tanda dari mayat masih belum dikembangkan dan ditingkatkan dengan baik dan juga karena tanda dari mayat itu masih belum sangat tenang, maka tanda yang diperoleh itu tampak menyeramkan, jelek, mengerikan, dan menakutkan. Ketika tanda pasangan lawan muncul, bhāvanā-manasikāra dikembangkan dan ditingkatkan dengan baik dan tanda dari mayat itu menjadi tenang dan stabil. Oleh sebab itu, tanda pasangan lawan itu muncul seperti seorang pria kaya dengan anggota badan yang gemuk sedang berbaring setelah makan makanan yang banyak. (Visuddhi, i, 183—4; Mahātī, i, 210)

Dengan mengamati tanda pasangan lawan itu, yogi merenungkan berkali-kali seperti ini, "Paṭikūla, paṭikūla," atau "Menjijikkan, menjijikkan," sampai batin meditasinya tetap tegak dengan tenang pada tanda itu selama satu jam, dua jam, atau lebih. Lalu, ia meninjau faktor-faktor jhana untuk melihatnya dengan jelas. Meditator kini mencapai jhana pertama. Ia seyogianya berlatih dengan baik untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan jhana ini. Dengan pencapaian jhana ini, ia juga mencapai persepsi kejijikan.

5.13 Manfaat dari Asubha Bhāvanā

Seorang meditator yang telah mencapai jhana dalam satu dari sepuluh jenis mayat apa pun mencapai persepsi kejijikan (asubha saññā) dan bisa menekan keserakahannya (lobha) dengan baik. Karenanya, ia terbebas dari hawa nafsu, nafsu, tingkah laku yang tidak karuan, dan ia menyerupai seorang Arahat.

Bhikkhu muda, Wanggisa, sedang berpindapata ketika ia berjumpa dengan seorang wanita yang sangat cantik yang mempersembahkannya makanan. Langsung hawa nafsu yang sangat kuat muncul

dalam hatinya dan ia harus memohon bantuan dari gurunya, Ananda Yang Mulia. Yang disebut belakangan (Ananda Yang Mulia) mengingatkannya untuk mengingat kembali tanda kejijikan. Begitu ia bisa mengingat kembali tanda kejijikan yang telah ia kembangkan sebelumnya, hawa nafsunya mereda dan ia bisa bergerak dengan bebas.

Meskipun objek meditasi ini tampak kotor dan menjijikkan, kegiuran dan kebahagiaan (pīti dan sukha) masih bisa muncul dalam dirinya dengan melihat manfaat-manfaatnya demikian, "Dengan cara ini, saya pasti akan terbebas dari usia tua dan kematian." Sama seperti tumpukan sampah yang besar bagi seorang pemulung sampah yang melihat manfaat-manfaatnya demikian, "Sekarang saya akan mendapatkan upah besar."

Kejijikan ini, meskipun terdiri dari sepuluh jenis, hanya mempunyai satu ciri, yakni sifat dasarnya yang kotor, berbau busuk, memuakkan, dan menjijikkan. Dan kejijikan yang muncul dengan ciri ini bukan hanya pada tubuh yang mati, tetapi juga pada tubuh yang hidup.

Mahatissa (Mahātissa) Thera yang tinggal di Cetiyapabbata (Cetīyapabbata) melihat kejijikan dalam tubuh seorang wanita yang muncul hanya seperti tulang-tulang baginya dan gejala yang sama terjadi pada samanera yang melayani Sanggharakkhita (Saṁgharakkhita) Thera saat ia sedang melihat raja yang sedang menunggang seekor gajah. Karena tubuh yang hidup sama kotornya dengan yang mati, hanya ciri kejijikan tidak tampak jelas pada tubuh yang hidup karena tertutup oleh dandanan (pakaian, perhiasan, dan sebagainya) yang bersifat sementara.

Jadi, seseorang yang sanggup seyogianya memahami tanda itu kapan saja aspek kejijikan itu tampak jelas, apakah pada tubuh yang hidup atau pada tubuh yang mati, dan seyogianya menggunakan objek meditasi ini untuk mencapai penyerapan.

5.14 Kesadaran terhadap Kematian (Maraṇānussati)

Seseorang yang hendak mengembangkan kesadaran terhadap kematian seyogianya mempelajari objek meditasi ini dari seorang guru yang memenuhi syarat, menyendiri untuk bermeditasi, dan melatih perhatian dengan bijaksana dengan cara ini,

"Maraṇaṁ bhavissati—kematian akan terjadi," atau
"Jīvitindriyaṁ upacchijjati—daya hidup akan terputus," atau hanya
"Maraṇaṁ, maraṇaṁ—kematian, kematian."

Jika ia melatih perhatiannya dengan tidak bijaksana, kesedihan muncul dalam dirinya saat mengingat kembali kematian dari orang-orang yang disayanginya, kegembiraan muncul saat mengingat kembali kematian dari musuh-musuhnya, tidak ada perasaan yang mendesak yang muncul saat merenungkan kematian dari orang-orang yang netral dan ketakutan muncul saat merenungkan kematiannya. Semua kesedihan ini, kegembiraan, ketakutan, dan sebagainya muncul dalam diri seseorang yang kurang kesadaran, perasaan yang mendesak, dan pengetahuan.

Jadi, ia seyogianya memperhatikan makhluk-makhluk yang telah terbunuh atau telah mati dengan wajar di sana sini dan merenungkan kematian dari orang-orang yang sebelumnya terlihat menikmati hal-hal yang bagus. Ia seyogianya melakukan hal demikian dengan kesa-daran, dengan perasaan yang mendesak, dan dengan pengetahuan. Lalu, ia bisa melatih perhatiannya dengan cara yang dimulai dengan, "Kematian akan terjadi." Dengan melakukan demikian, ia sedang melatih perhatiannya dengan bijaksana.

Sebagian meditator, hanya dengan melatih perhatian mereka dengan cara ini, bisa menekan rintangan-rintangan, menegakkan kesadaran mereka pada kematian, dan mencapai akses dalam kesadaran mereka terhadap kematian.

5.15 Delapan Cara Merenungkan Kematian

Namun, jika seseorang tidak mencapai akses dengan hanya melatih perhatiannya seperti di atas, maka ia seyogianya merenungkan kematian dengan delapan cara:

1. Seperti melihat munculnya seorang pembunuh

Ia seyogianya melihat kematian seperti seorang pembunuh yang muncul dengan sebilah pedang, mengarahkannya ke lehernya, siap untuk memenggal kepalanya. Mengapa? Karena kematian datang bersama kelahiran dan membawa pergi kehidupan.

2. Seperti hancurnya kesuksesan

Di sini, di dunia ini, kesejahteraan bersinar selama tidak ditundukkan oleh kemalangan dan kesuksesan bersinar selama kegagalan tidak mengalahkannya. Dan lagi, semua kesehatan berakhir dalam kesakitan, semua kemudaan [berakhir] dalam usia tua, semua kehidupan [berakhir] dalam kematian.

Selain itu, semua kehidupan di dunia diperoleh melalui kelahiran, dihantui oleh usia tua, tertekan oleh penyakit, dan dirobohkan oleh kematian. Demikianlah seyogianya kematian direnungkan sebagai kehancuran terakhir dari kesuksesan hidup.

3. Dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain

Meditator seyogianya menyadari kematian dengan membandingkan dirinya dengan orang lain dalam tujuh cara, yakni: dengan mereka yang sangat terkenal, dengan mereka yang berkebajikan besar, dengan mereka yang sangat kuat, dengan mereka yang memiliki kekuatan gaib yang hebat, dengan mereka yang sangat bijaksana, dengan para Pacceka Buddha, dengan para Sammasambuddha.

Seperti semua orang ini tunduk pada kematian dan tidak bisa melepaskan diri dari kematian, mereka semua telah wafat. Jadi, bagaimana mungkin saya tidak tunduk pada kematian dan cepat

atau lambat tidak dibawa pergi oleh kematian?

Bila ia melakukan perenungan dengan cara ini dengan membandingkan dirinya dengan orang lain yang begitu terkenal dan sebagainya, dalam cahaya keuniversalan dari kematian, berpikir, "Kematian akan datang kepadaku seperti kematian itu pun datang kepada orang-orang yang terkenal itu," maka objek meditasinya akan mencapai akses.

4. Berbagi tubuh ini dengan banyak hal

Seseorang harus berbagi tubuh ini dengan banyak hal. Pertama-tama, tubuh ini berbagi dengan delapan puluh keluarga cacing. Kedua, tubuh ini berbagi dengan beberapa ratus penyakit bagian dalam. Ketiga, tubuh ini bisa mengalami kematian oleh sebab-sebab luar, seperti: ular, kalajengking, kecelakaan, dan sebagainya. Karena sebab-sebab ini, seseorang bisa mati atau menjumpai bahaya kapan saja. Jadi, kematian seyogianya direnungkan sebagai berbagi tubuh ini dengan banyak hal.

5. Karena rapuhnya kehidupan

Kehidupan ini tidak berdaya dan rapuh. Karena kehidupan makhluk hidup tergantung pada napas, posisi tubuh, dingin dan panas, empat unsur pokok (unsur padat, cair, api, angin), dan makanan. Jika apa pun dari kondisi-kondisi ini menjadi kacau, maka proses kehidupan akan terganggu dan kehidupan akan terhenti.

6. Dengan tiadanya tanda

Lamanya hidup, penyakit yang menyebabkan kematian, waktu kematian, tempat tubuh ini akan dibaringkan, dan tempat kelahiran setelah kematian tidak bisa diprediksi dan tidak pernah bisa diketahui oleh dunia kehidupan karena tidak ada tanda-tanda yang menyatakannya.

Karena tidak ada tanda-tanda yang menyatakannya, kematian

bisa datang kapan saja dan di mana saja oleh penyakit apa pun atau penyebab kematian. Demikianlah seyogianya kematian direnungkan sebagai tiada tanda.

7. Terbatasnya waktu

Jangka kehidupan manusia sangat pendek. Begitu pendek kenyataannya jangka kehidupan yang tidak pasti, bahkan sepanjang waktu yang diperlukan untuk mengunyah atau menelan empat atau lima suap makanan. Jadi, seseorang seyogianya mengembangkan kesadaran terhadap kematian demikian, "Oh, biarlah saya hidup sepanjang waktu yang diperlukan untuk mengunyah atau menelan sesuap makanan, asalkan saya bisa memperhatikan baik-baik ajaran Sang Bhagawan, pasti banyak yang bisa kulakukan," atau seseorang seyogianya mengembangkan kesadaran terhadap kematian demikian, "Oh, biarlah saya hidup sepanjang waktu yang diperlukan untuk mengeluarkan napas dan menarik napas, asalkan saya bisa memperhatikan baik-baik ajaran Sang Bhagawan, pasti banyak yang bisa kulakukan." Demikianlah seyogianya kematian direnungkan sebagai terbatasnya waktu.

8. Karena singkatnya momen kehidupan

Dalam pengertian yang paling hakiki, momen kehidupan makhluk hidup sangatlah singkat, hanya sepanjang satu momen kesadaran. Sama seperti roda kereta kuda, ketika sedang berputar, berputar atau menyentuh tanah hanya pada satu titik dari seluruh lingkaran rodanya; demikian pula, kehidupan makhluk hidup hanya bertahan selama satu momen kesadaran. Ketika kesadaran itu berhenti, maka [kehidup-an] makhluk hidup itu pun dikatakan telah berhenti.

5.16 Pengembangan Akses Jhana

Ketika seseorang merenungkan kematian dalam salah satu dari delapan cara ini, batin yang mempunyai perhatian yang berulang-ulang mendapatkan dukungan dari pengulangan dan kesa-

daran ditegakkan dengan kematian sebagai objek. Lalu, rintangan-rintangan disingkirkan dan faktor-faktor jhana terwujud. Namun, karena objek meditasi ini adalah sifat dasar yang menakutkan dari kematian dan ini membangkitkan perasaan yang mendesak, maka jhananya tidak mencapai penyerapan dan hanya akses. Jhana ini dinamakan kesadaran kematian (māraṇānussati) karena jhana ini muncul melalui kekuatan dari kesadaran kematian.

5.17 Cara Cepat Mengembangkan Kesadaran Kematian

Sesuai dengan petunjuk-petunjuk yang diberikan dalam Visuddhi Magga (i, 222-3) dan Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (Ma, i, 73), seorang meditator yang telah berhasil mengembangkan jhana pertama dengan merenungkan kejijikan dari sesosok mayat (asubha bhāvanā) bisa dengan mudah mengubah meditasinya pada kesadaran terhadap kematian.

Meditator terlebih dahulu mengingat kembali tanda yang diperoleh atau tanda pasangan lawan dari sesosok mayat yang telah ia kembangkan sebelumnya. Ia lalu merenungkan kejijikannya untuk mengembangkan jhana pertama dalam asubha-bhāvanā.

Lalu ia keluar dari jhana pertama dan merenungkan sifat dasar dari kematiannya seperti ini, "Tubuhku ini mempunyai sifat dasar akan mengalami kehancuran; saya pasti akan mati; saya tidak bisa terlepas dari kematian."

Ia seyogianya terus-menerus memusatkan perhatiannya pada sifat dasar dari kematiannya, menegakkan kesadaran pada kematian dan mengembangkan perasaan yang mendesak bersama dengan pengetahuan kematian. Segera ia akan melihat dengan mata batinnya mayat yang menjijikkan dari tubuh matinya sebagai pengganti mayat luar. Lalu, ia melihat dengan kebijaksanaannya sifat dasar dari pemutusan daya hidup (jīvitindriya) pada tubuh matinya.

Dan dengan memusatkan batin meditasinya pada objek dari pemutusan daya hidup, ia merenungkan berulang-ulang dalam salah satu dari cara-cara berikut ini yang paling ia sukai:

1. Maraṇaṁ me dhuvaṁ, jīvitaṁ me adhuvaṁ.
   Kematianku adalah hal yang pasti, kehidupanku tidaklah pasti.
2. Maraṇaṁ me bhavissati.
   Kematianku pasti akan terjadi.
3. Maraṇapariyosānaṁ me jīvitaṁ.
   Kehidupanku hanya mempunyai kematian pada akhirnya.
4. Maraṇaṁ, maraṇaṁ.
   Kematian, kematian.

Ia seyogianya dengan tekun berupaya keras untuk memusatkan batin meditasinya pada objek pemutusan daya hidup pada tubuh matinya selama satu jam, dua jam, atau lebih. Jika ia berhasil, maka ia akan menemukan bahwa faktor-faktor jhana menjadi jelas.

Karena objek meditasinya adalah sifat dasar dari kematian dan menakutkan, membangkitkan perasaan yang mendesak, maka hanya jhana akses (upacāra jhāna) yang timbul.

5.18 Manfaat Mengembangkan Kesadaran terhadap Kematian

1. Seorang meditator yang mencurahkan kesadaran terhadap kematian akan tekun terus-menerus.
2. Ia memperoleh persepsi tentang kejijikan dan kejemuan pada semua jenis kehidupan.
3. Ia memutuskan kemelekatannya pada kehidupan.
4. Ia mencela perbuatan jahat.
5. Ia menghindari penimbunan. Ia tidak mempunyai noda kemelekatan dan keserakahan pada barang-barang kebutuhan atau kekayaan.
6. Persepsi ketidakkekalan (anicca-saññā) tumbuh dalam dirinya; alhasil persepsi penderitaan (dukkha-saññā) dan persepsi bukan diri

(anatta-saññā) juga muncul dalam dirinya.

7. Sementara makhluk hidup yang belum mengembangkan kesadaran terhadap kematian menjadi korban ketakutan, kengerian, dan kebingungan pada saat kematian, seolah-olah tiba-tiba diserang oleh hewan-hewan buas, raksasa, ular, perampok, atau pembunuh; ia akan meninggal dengan tenang dan tiada ketakutan, tidak mengalami keadaan seperti itu.
8. Jika ia belum mencapai keadaan tanpa kematian dalam kehidupan ini, setidak-tidaknya ia akan terlahir di alam yang bahagia pada saat terurainya tubuh ini.

5.19 Kapan Mempraktikkan Meditasi Pelindung

Empat objek meditasi pelindung biasanya merupakan objek-objek meditasi yang diperlukan dalam segala situasi (sabbatthaka kammaṭṭhāna). Empat objek meditasi pelindung ini seyogianya dipraktikkan kapan saja dan di mana saja bila memungkinkan, terutama di tempat-tempat yang terdapat bahaya diserang orang-orang jahat, hewan-hewan buas, dan hantu. Empat objek meditasi pelindung ini seyogianya dipraktikkan sebelum seseorang menjalankan objek meditasi khususnya (Parihāriya kammaṭṭhāna) dan sebelum seseorang menjalankan meditasi pandangan terang (vipassanā).

Cinta kasih adalah senjata terbaik untuk menaklukkan kemarahan, kebencian, dan dendam. Buddhānussati adalah sarana terbaik untuk mengembangkan kejernihan batin, keyakinan, dan kepercayaan terhadap Sang Bhagawan.

Asubha bhāvanā adalah senjata yang paling efektif untuk meredakan hawa nafsu, haus-damba, dan kemelekatan. Maraṇānussati sangat efektif untuk mengembangkan perasaan yang mendesak dan mencegah diri seseorang dari pencarian yang tidak patut terhadap kekayaan yang berlebihan dan kesenangan indriawi.

Oleh karena itu, ketika seseorang marah atau timbul dendam terhadap siapa pun, maka ia seyogianya mengembangkan cinta kasih. Ketika seseorang kurang keyakinan dan kepercayaan, ia merasa bingung, maka ia seyogianya mempraktikkan Buddhānussati. Ketika hawa nafsu timbul dalam diri seseorang dan membuatnya gelisah, maka ia seyogianya merenungkan tanda kejijikan.

Ketika seseorang kurang perasaan yang mendesak dan merasa malas untuk berlatih meditasi, maka ia seyogianya merenungkan sifat dasar dari kematian.

Ketika seseorang diserang oleh berbagai jenis pikiran dan merasa gelisah, maka ia seyogianya menjalankan kesadaran terhadap napas karena ānāpānassati paling efektif untuk menekan berbagai pikiran dan vitakka.

Referensi:

1. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Nandamālā, Vol. 1, hlm. 339—377, 380—418, 450—476.
2. "The Path of Purification (Visuddhimagga)" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, hlm. 185—203, 206—230, 247—259, 321—340.
3. "The Path of Purity" (Visuddhimagga) oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan oleh Pe Maung Tin, hlm. 205—225, 226—245, 264—275, 340—361.

5.20 Tinjauan Pertanyaan-pertanyaan

1. Apakah empat meditasi pelindung itu? Mengapa dan bagaimana seyogianya kita melatihnya setiap hari?
2. Kepada siapakah cinta kasih seyogianya tidak dikembangkan terlebih dahulu? Kepada siapakah dan dalam urutan apakah seyogianya cinta kasih itu dikembangkan? Bagaimanakah seyogianya

cinta kasih itu dikembangkan?

3. Bagaimanakah seyogianya kita mengembangkan cinta kasih untuk mencapai metta jhana?
4. Bagaimanakah seyogianya kita mengembangkan cinta kasih untuk mencapai sīmāsambheda?
5. Bagaimanakah seyogianya kita mengembangkan 528 bentuk metta menurut Paṭisambhidā pāḷi?
6. Mengapa mettā-bhāvanā dianggap sebagai sabbatthaka kammaṭṭhāna? Apa manfaat-manfaatnya?
7. Bagaimanakah seyogianya kita menjalankan Buddhānussati untuk memperoleh manfaat-manfaat sepenuhnya?
8. Bagaimanakah seyogianya kita menjalankan Buddhānussati untuk mencapai akses jhana?
9. Jelaskan cara yang cepat dan efektif melatih Buddhānussati untuk mencapai upacāra jhāna!
10. Mengapa Buddhānussati dianggap sebagai sabbatthaka kammaṭṭhāna? Apakah manfaat-manfaatnya?
11. Mengapa Buddha mewajibkan asubha-bhāvanā untuk bhikkhu-bhikkhu baru? Bagaimanakah seyogianya seseorang melatihnya untuk memperoleh manfaat-manfaat sepenuhnya?
12. Mengapa asubha-bhāvanā termasuk dalam empat meditasi pelindung? Jelaskan metode yang efektif untuk mengembangkan asubha saññā dengan cepat!
13. Perlukah seorang meditator melatih asubha-bhāvanā saat ini? Mengapa? Jelaskan manfaat-manfaat melatihnya!
14. Apakah 'maranānussati' itu? Bagaimanakah seyogianya maranānussati itu dijalankan untuk mencapai akses yang dikenal sebagai 'maranānussati'?
15. Jelaskan delapan cara merenungkan kematian!
16. Mengapa kita seyogianya melatih maranānussati? Bagaimanakah seyogianya maranānussati ini dilatih untuk mendapatkan manfaat-manfaat sepenuhnya?

6
KESADARAN TERHADAP TUBUH (KĀYAGATĀSATI)

6.1 Arti Penting dari Kāyagatāsati

'Kāyagatāsati' adalah objek meditasi yang sebelumnya tidak pernah dipraktikkan kecuali ketika Buddha muncul dan di luar cakupan para pendiri ajaran mana pun. Objek meditasi ini dipuji oleh Sang Bhagawan dalam berbagai cara di dalam berbagai Sutta seperti ini,

"Para Bhikkhu, bila satu hal dikembangkan dan dilatih berulang-ulang, akan menuntun pada perasaan yang mendesak yang tertinggi, manfaat tertinggi, pembebasan tertinggi dari ikatan, kesadaran dan pemahaman tertinggi, pencapaian pengetahuan dan penglihatan, kehidupan yang bahagia di sini dan saat ini juga, terwujudnya kebijaksanaan, pembebasan dan buah. Apakah satu hal itu? Itu adalah kesadaran terhadap tubuh." (A. i, 43)

"Oh, para Bhikkhu, mereka yang merasakan kesadaran terhadap tubuh merasakan keadaan tanpa kematian; mereka yang tidak merasakan kesadaran terhadap tubuh tidak merasakan keadaan tanpa kematian. Mereka yang telah berusaha dalam kesadaran terhadap tubuh telah merasakan atau menikmati keadaan tanpa kematian; mereka yang belum berusaha dalam kesadaran terhadap tubuh belum merasakan keadaan tanpa kematian. Mereka yang tidak mengabaikan kesadaran terhadap tubuh … mereka yang telah mengabaikan kesadaran terhadap tubuh … Mereka yang tidak kehilangan kesadaran terhadap tubuh tidak kehilangan keadaan tanpa kematian; mereka yang telah kehilangan kesadaran terhadap tubuh telah kehilangan keadaan tanpa kematian." (A. i, 45)

"Bagaimanakah, para Bhikkhu, kesadaran terhadap tubuh dikembangkan? Bagaimanakah, dengan dilatih berulang-ulang, [kesadaran terhadap tubuh] ini menghasilkan pahala yang sangat besar, manfaat yang sangat besar?"

"Seorang bhikkhu, dengan keyakinan yang kuat yang ingin melatih kāyagatāsati, seyogianya menyendiri untuk bermeditasi di tempat yang sesuai dan mengamati tubuhnya dari telapak kaki ke atas dan dari ujung rambut ke bawah serta terbungkus kulit yang penuh dengan berbagai kotoran seperti ini:

'Di dalam tubuh ini ada rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, otot, tulang, sumsum tulang, ginjal, jantung, hati, sekat rongga badan, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, perut, tinja, otak, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak, air ludah, ingus, minyak sendi (dalam tulang sendi) dan air kencing.'" (M, iii, 90)

Seorang pemula yang hendak menjalankan kāyagatāsati seyogianya menjumpai seorang sahabat yang baik (kalyanamitta) dan guru yang memenuhi syarat untuk mempelajari meditasi ini. Guru itu seyogianya memberitahukannya tujuh keterampilan dalam belajar dan sepuluh keterampilan dalam memberi perhatian.

6.2 Tujuh Keterampilan dalam Belajar (Uggahakosalla)

1. Penghafalan Lisan

Kāyagatāsati termasuk dalam memberi perhatian pada kejijikan. Bahkan, jika seseorang adalah guru Tipitaka, penghafalan seyogianya tetap dilakukan pada saat pertama sekali memberi perhatian padanya. Karena objek meditasi ini menjadi jelas pada sebagian [meditator] melalui penghafalan, seperti yang terjadi pada kedua thera yang mempelajari objek meditasi ini dari Mahadewa (Mahādeva), Sang Thera yang tinggal di Malaya.

Dikatakan bahwa Sang Thera, saat dimohon sebuah objek meditasi oleh mereka, memberikan kata-kata Pali dari tiga puluh dua bagian kepada mereka, berkata, "Hafallah ini selama empat bulan." Meskipun mereka ahli dalam dua dan tiga Nikaya, mereka mematuhi [petunjuk] guru itu dengan hormat dan menjadi Pemasuk Arus (Sotapanna) pada akhir dari empat bulan menghafal objek meditasi itu.

Jadi, guru yang menjelaskan objek meditasi ini seyogianya memberitahu muridnya untuk melakukan penghafalan secara lisan terlebih dahulu.

Nah, bila meditator melakukan penghafalan ini, ia seyogianya membaginya ke dalam 'lima bagian [yang berakhir] dengan kulit' (tacapañcaka) dan sebagainya, dan melakukannya dari depan dan belakang.

Setelah mengucapkan, "Rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit," ia seyogianya mengucapkannya lagi dalam urutan terbalik, "Kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala."

Setelah itu, dengan 'lima bagian [yang berakhir] dengan ginjal', ia seyogianya mengucapkan, "Daging, otot, tulang, sumsum tulang, ginjal," dan lagi dalam urutan terbalik, "Ginjal, sumsum tulang, tulang, otot, daging; kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala."

Berikutnya, dengan 'lima bagian [yang berakhir] dengan paru-paru', ia seyogianya mengucapkan, "Jantung, hati, sekat rongga badan, limpa, paru-paru," dan mengulanginya lagi dari belakang, "Paru-paru, limpa, sekat rongga badan, hati, jantung; ginjal, sumsum tulang, tulang, otot, daging; kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala."

Berikutnya, dengan 'lima bagian [yang berakhir] dengan otak', ia seyogianya mengucapkan, "Usus besar, usus kecil, perut, tinja, otak,"

dan mengulanginya dari belakang, "Otak, tinja, perut, usus kecil, usus besar; paru-paru, limpa, sekat rongga badan, hati, jantung; ginjal, sumsum tulang, tulang, otot, daging; kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala."

Berikutnya, dengan 'enam bagian [yang berakhir] dengan lemak', ia seyogianya mengucapkan, "Empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak," dan mengulanginya dari belakang, "Lemak, keringat, darah, nanah, dahak, empedu; otak, tinja, perut, usus kecil, usus besar; paru-paru, limpa, sekat rongga badan, hati, jantung; ginjal, sumsum tulang, tulang, otot, daging; kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala."

Berikutnya, dengan 'enam bagian [yang berakhir] dengan air kencing', ia seyogianya mengucapkan, "Air mata, minyak, air ludah, ingus, minyak sendi, air kencing," dan mengulanginya dari belakang, "Air kencing, minyak sendi, ingus, air ludah, minyak, air mata; lemak, keringat, darah, nanah, dahak, empedu; otak, tinja, perut, usus kecil, usus besar; paru-paru, limpa, sekat rongga badan, hati, jantung; ginjal, sumsum tulang, tulang, otot, daging; kulit, gigi, kuku, bulu badan, rambut kepala."

Penghafalan ini seyogianya dilakukan dengan cara ini seratus kali, seribu kali, bahkan seratus ribu kali. Karena melalui penghafalan lisanlah, objek meditasi ini menjadi tidak asing; batin dicegah berlari ke sana ke mari; dan bagian-bagian tubuh menjadi jelas dan muncul seperti rangkaian jari-jari tangan, atau seperti deretan tiang-tiang pagar.

2. Penghafalan dalam batin

Penghafalan dalam batin seyogianya dilakukan sama seperti penghafalan lisan. Karena penghafalan lisan adalah kondisi bagi penghafalan dalam batin, dan penghafalan dalam batin adalah kondisi untuk penembusan karakteristik dari kejijikan.

3. Warna

Warna dari rambut kepala dan sebagainya seyogianya ditegaskan.

4. Bentuk

Bentuk dari rambut kepala dan sebagainya juga seyogianya ditegaskan.

5. Arah

Dalam tubuh ini, dari pusar ke atas adalah arah ke atas dan ke bawah darinya adalah arah ke bawah. Jadi, arah itu seyogianya ditegaskan demikian, "Bagian ini ada di arah ini dan sebagainya."

6. Tempat

Tempat dari bagian ini dan itu seyogianya ditegaskan demikian, "Bagian ini terbentuk di tempat ini dan seterusnya."

7. Pembatasan

Ada dua jenis pembatasan: pembatasan oleh bagian-bagian yang sama jenisnya dan pembatasan oleh bagian-bagian yang tidak sama.

Di sini, pembatasan oleh bagian-bagian yang sama seyogianya dipahami dengan cara ini: bagian ini dibatasi di atas dan di bawah dan di sekelilingnya oleh ini. Pembatasan oleh bagian-bagian yang tidak sama seyogianya dipahami dengan cara ini: rambut kepala bukanlah bulu badan, juga bulu badan bukanlah rambut kepala.

6.3 Sepuluh Keterampilan dalam Memberi Perhatian (Manasikārakosalla)

1. Mengikuti urutan

Dari waktu penghafalan dimulai, perhatian seyogianya diberikan untuk mengikuti urutan yang bersambungan dari 32 bagian tu-

buh tanpa terlewati. Karena sama seperti ketika seseorang yang tidak mempunyai keterampilan menaiki sebuah tangga yang terdiri dari 32 anak tangga dengan menggunakan setiap dua anak tangga sekali, tubuhnya akan menjadi lelah dan ia akan terjatuh tanpa bisa menyelesaikan kegiatan menaiki tangga itu; demikian pula, seseorang yang memperhatikan tiga puluh dua bagian tubuh dengan melewati setiap dua bagian sekali menjadi lelah dalam batinnya dan tidak menyelesaikan pengembangan [latihan] tersebut karena ia gagal memperoleh kegembiraan yang seyogianya diperoleh dengan pengembangan [latihan] yang berhasil.

2. Tidak terlalu cepat

Dan ketika ia memberikan perhatian untuk mengikuti urutan yang bersambungan, ia seyogianya melakukannya tidak terlalu cepat. Seperti seorang pria yang melakukan perjalanan sejauh tiga yojana[35], tanpa memperhatikan jalan yang perlu dilalui dan jalan yang perlu dihindari, bolak-balik seratus kali dan, meskipun ia sampai di akhir perjalanannya, itu hanya dapat dicapai dengan sering bertanya. Jadi, ia yang memberikan perhatian terlalu cepat mungkin bisa menyelesaikan meditasinya, tetapi tidak akan jelas dan alhasil tidak membawa kemajuan, yakni ia tidak bisa mencapai jhana. Oleh karena itu, ia seyogianya tidak memberikan perhatian terlalu cepat.

3. Tidak terlalu lambat

Dan sama seperti 'tidak terlalu cepat', demikian pula 'tidak terlalu lambat'. Seperti seorang pria yang hendak melakukan perjalanan sejauh tiga yojana dalam satu hari, jika ia mondar-mandir dalam perjalanannya di antara pepohonan, batu-batu, kolam-kolam, dan sebagainya, tidak akan dapat menyelesaikan perjalanan itu dalam satu hari dan memerlukan dua atau tiga hari untuk menyelesaikannya; demikian pula, jika seorang meditator memberikan perhatiannya pada objek meditasi terlalu lambat, ia tidak akan sampai ke penghujung, ia juga tidak akan bisa mencapai jhana.

35 Jika 1 yojana = 1 league = 16 km = 10 mil, maka jarak 3 yojana atau 3 league kira-kira setara dengan 48 km.

4. Menghindari gangguan

Ia harus menghindari godaan yang bisa menjatuhkan objek meditasi dan menyebabkan batinnya menjadi terganggu di antara berbagai objek luar. Karena jika tidak, sama seperti ketika seorang pria yang telah memasuki jalan yang lebarnya satu kaki di tebing curam, jika ia melihat ke sana ke mari tanpa melihat langkahnya, ia mungkin salah langkah dan terjatuh dari tebing curam yang menjulang tinggi itu; demikian juga ketika ada gangguan dari luar, objek meditasi menjadi terabaikan dan merosot. Jadi, ia seyogianya menyadarinya, dengan menghindari gangguan.

5. Mengatasi konsep

Konsep penyebutan yang dimulai dengan 'rambut kepala, bulu badan' harus diatasi dan kesadaran ditegakkan pada sifat dasar kejijikan dari bagian-bagian tubuh. Karena sama seperti ketika orang-orang menemukan telaga di hutan pada musim kemarau, mereka menggantungkan semacam tanda seperti daun lontar di sana dan orang-orang dituntun oleh tanda itu, datang untuk mandi dan minum; tetapi, ketika jalan itu telah menjadi umum dengan seringnya mereka bolak-balik di tempat itu, maka tidak diperlukan lagi tanda itu bagi orang-orang untuk mandi dan minum di sana kapan saja mereka mau; demikian juga, ketika kejijikan menjadi jelas baginya karena ia memberikan perhatiannya pada objek meditasi melalui konsep penyebutan, "Rambut kepala, bulu badan," ia harus mengatasi konsep 'rambut kepala, bulu badan' dan menegakkan kesadaran pada kejijikan yang nyata.

6. Menghilangkan bagian-bagian apa pun yang tidak muncul

Dalam memberikan perhatiannya pada bagian-bagian tubuh, akhirnya ia seyogianya menghilangkan bagian-bagian apa pun yang tidak muncul padanya. Karena, bila seorang meditator memberikan perhatiannya pada rambut kepala, lalu perhatiannya berlanjut sampai mencapai bagian terakhir, yakni air kencing, dan berhenti di sana;

dan ketika ia memberikan perhatiannya pada air kencing, lalu perhatiannya berlanjut sampai kembali di rambut kepala dan berhenti di sana. Karena ia terus memberikan perhatiannya demikian, beberapa bagian muncul padanya dan yang lain tidak. Ia seyogianya bekerja pada bagian-bagian itu yang telah muncul sampai hanya dua yang tersisa dan satu yang muncul lebih jelas. Ia seyogianya meningkatkan penyerapan dengan memberikan perhatian yang terus-menerus pada bagian yang telah muncul lebih jelas itu.

Ini ada sebuah perumpamaan. Misalkan seorang pemburu hendak menangkap seekor kera yang tinggal di sebuah hutan yang terdiri atas tiga puluh dua pohon lontar. Pertama-tama, ia menembak kan sebuah panah yang menembus daun pohon lontar yang berdiri di depan dan berteriak. Kera itu berhasil melompat dari satu pohon lontar ke pohon lontar berikutnya sampai ia mencapai pohon lontar yang terakhir. Pemburu itu pergi ke sana dan menembakkan sebuah panah seperti sebelumnya. Kera itu kembali dengan cara yang sama ke pohon lontar yang pertama. Karena diikuti seperti itu terus-menerus, setelah melompat dari masing-masing tempat yang disertai sebuah teriakan, ia akhirnya melompat ke sebuah pohon di tengah-tengah cabang-cabang pohon lontar itu yang ia pegang dengan kuat pada pucuknya dan tidak naik lagi meskipun dipanah. Demikianlah seyogianya perumpamaan ini dilihat.

Penerapan dari perumpamaan ini adalah demikian. Tiga puluh dua bagian tubuh sama seperti 32 pohon lontar di hutan. Kera itu seperti batin. Meditator itu seperti pemburu. Jarak fokus batin meditator dalam tubuh dengan 32 bagiannya sebagai objek sama seperti kera yang mendiami hutan pohon lontar itu. Pada akhirnya, perhatian meditator tetap terpusat pada bagian tubuh terakhir yang muncul dengan jelas padanya sampai ia mencapai penyerapan. Ini seperti penghentian terakhir kera itu di sebuah pohon lontar yang dengan kuat memegang pucuk yang di tengah-tengah dan tidak melompat lagi meskipun dipanah.

7. Tentang penyerapan

Seyogianya dipahami bahwa penyerapan dilakukan pada masing-masing bagian-bagian tubuh.

8. Adhicitta Sutta

“Para Bhikkhu, seorang bhikkhu yang bersungguh-sungguh pada kesadaran yang lebih tinggi seyogianya memperhatikan tiga tanda dari waktu ke waktu. Ia seyogianya memperhatikan dari waktu ke waktu tanda konsentrasi, dari waktu ke waktu tanda upaya atau pengerahan upaya, dari waktu ke waktu tanda ketenangan. Sesungguhnya, para Bhikkhu, jika seorang bhikkhu yang bersungguh-sungguh pada kesadaran yang lebih tinggi hanya memperhatikan tanda konsentrasi, maka batinnya mungkin cenderung menjadi malas. Jika ia hanya memperhatikan tanda upaya atau pengerahan upaya, maka batinnya mungkin cenderung berkeliaran. Jika ia hanya memperhatikan tanda ketenangan, batinnya mungkin tidak terpusat dengan baik bagi penghancuran kotoran batin.”

“Tetapi, para Bhikkhu, bila seorang bhikkhu yang bersungguh-sungguh pada konsentrasi yang lebih tinggi memberikan perhatian dari waktu ke waktu pada tanda konsentrasi, dari waktu ke waktu pada tanda pengerahan upaya, dari waktu ke waktu pada tanda keseimbangan, maka batinnya menjadi lunak, mudah diarahkan, dan terang; tidak rapuh dan menjadi terpusat dengan baik bagi penghancuran kotoran batin.”

“Para Bhikkhu, sama seperti seorang pandai emas yang terampil atau muridnya menyiapkan tungku pembakaran, menyalakan api, dan memasukkan emas ke dalam tempat pencairan logam dengan penjepit; dan ia meniupnya dari waktu ke waktu, menyiram air di atasnya dari waktu ke waktu dan tetap tenang dari waktu ke waktu; dan jika ia hanya meniup emas kasar tersebut, emas itu akan terbakar; jika ia hanya menyiram air di atasnya, emas itu akan menjadi dingin; dan jika ia tenang-tenang saja, emas itu tidak akan termur-

nikan dengan benar; tetapi, bila ia meniup emas kasar itu dari waktu ke waktu, menyiram air di atasnya dari waktu ke waktu, dan tetap tenang dari waktu ke waktu, maka emas itu akan menjadi lunak, mudah dibentuk, dan terang; tidak rapuh dan cocok untuk ditempa; apa pun jenis perhiasan yang ingin ia tempa, apakah rantai, atau cincin, atau kalung, maka akan sesuai dengan keinginannya. Demikian pula, para Bhikkhu, bila seorang bhikkhu yang bersungguh-sungguh pada kesadaran yang lebih tinggi memberikan perhatian dari waktu ke waktu pada tanda konsentrasi, dari waktu ke waktu pada tanda pengerahan upaya, dari waktu ke waktu pada tanda ketenangan, maka batinnya menjadi lunak, mudah diarahkan, dan terang; tidak rapuh dan menjadi terpusat dengan baik bagi penghancuran leleran batin." (A, i, 256-8)

9. Sītibhāva Sutta

Sutta ini berkaitan dengan ketenangan. "Para Bhikkhu, bila seorang bhikkhu memiliki enam hal, ia akan mampu mewujudkan ketenangan tertinggi (Nibbana). Apakah yang enam itu? Dalam hal ini, para Bhikkhu, ketika kesadaran seyogianya dikendalikan, ia mengendalikannya; ketika kesadaran seyogianya ditegakkan, ia menegakkannya; ketika kesadaran seyogianya digairahkan, ia menggairahkannya; ketika kesadaran seyogianya diperlakukan dengan ketenangan, ia memperlakukannya dengan ketenangan. Ia condong pada hal-hal yang mulia dan bersukacita dalam Nibbana. Dengan memiliki enam hal ini, seorang bhikkhu mampu mewujudkan ketenangan tertinggi." (A, iii, 435)

10. Bojjhaṅgakosalla

Keterampilan dalam Faktor-faktor Pencerahan sudah dijelaskan dalam penjelasan tentang keterampilan dalam penyerapan (jhana) di bagian yang dimulai dengan, "Para Bhikkhu, ketika batin kendur, itu bukanlah waktunya untuk mengembangkan faktor pencerahan ketenangan, ..." (S.v, 113)

Jadi, meditator seyogianya memastikan bahwa ia telah memahami tujuh keterampilan dalam belajar dengan baik dan telah mendefinisikan dengan benar sepuluh keterampilan ini dalam memberikan perhatian sehingga dapat mempelajari objek meditasi dengan benar dengan kedua jenis keterampilan.

6.4 Memulai Latihan

Untuk menjalankan kāyagatāsati, meditator seyogianya terlebih dahulu mengerti atau memahami tanda yang diperoleh pada rambut kepala. Bagaimana? Ia seyogianya mendefinisikan warnanya terlebih dahulu dengan memperhatikan rambut kepala di tempat pemotongan rambut atau di dalam sebuah mangkuk air. Jika rambut-rambut yang ia lihat berwarna hitam, rambut-rambut itu seyogianya diingat dalam batin sebagai 'hitam'; jika putih, sebagai 'putih'; jika campuran, rambut-rambut itu seyogianya diperhatikan sesuai dengan warna yang lebih dominan. Dan sama dengan rambut kepala, demikian pula dengan keseluruhan dari 'lima [yang berakhir] dengan kulit', seyogianya tanda itu dipahami secara visual (dengan indra penglihatan).

Setelah memahami tanda itu demikian pada masing-masing bagian tubuh,

(a) ia seyogianya mendefinisikan semua bagian tubuh melalui warna, bentuk, arah, tempat, dan pembatasan, dan
(b) ia seyogianya mendefinisikan kejijikan dalam lima cara, yakni melalui warna, bentuk, bau, habitat (lingkungan alami), dan tempat.

Ini adalah penjelasan dari bagian-bagian yang diberikan dalam urutan yang bersambungan:

1. Rambut kepala
   (a) Rambut kepala pada umumnya berwarna hitam, berbentuk bulat dan panjang. Mengenai arahnya, rambut kepala berada di arah atas.

Mengenai tempatnya, rambut kepala tumbuh pada kulit dalam yang basah yang membungkus batok kepala. Rambut kepala dibatasi di kedua sisi oleh akar telinga (atas/ujung telinga), di depan oleh dahi, dan di belakang oleh tengkuk (leher bagian belakang).

Mengenai pembatasannya, rambut kepala dibatasi di bawah oleh permukaan dari akar-akar rambut kepala itu sendiri yang tertanam masuk sedalam ujung butir padi ke dalam kulit bagian dalam yang membungkus kepala. Rambut kepala dibatasi di atas oleh ruang dan sekelilingnya oleh rambut-rambut kepala yang lain. Tidak ada dua helai rambut pada lubang yang sama. Inilah pembatasan rambut kepala oleh bagian-bagian yang sama (sabhāgapariccheda).

Rambut kepala bukanlah bulu badan dan bulu badan bukanlah rambut kepala. Demikian pula, rambut kepala tidak bercampur dengan tiga puluh satu bagian sisanya; rambut kepala adalah bagian yang terpisah. Ini adalah pembatasan rambut kepala oleh bagian-bagian yang tidak sama (visabhāga-pariccheda).

(b) Definisi rambut kepala sebagai kejijikan dalam lima cara adalah sebagai berikut:
Rambut kepala warnanya menjijikkan dan juga bentuknya, baunya, habitatnya, dan tempatnya. Karena dengan melihat warna rambut kepala di dalam semangkuk bubur nasi atau nasi, orang-orang akan merasa jijik. Juga ketika orang-orang sedang makan pada malam hari, mereka juga merasa jijik hanya karena merasa serat sayur berbentuk seperti rambut. Jadi, rambut kepala itu menjijikkan dalam bentuknya.

Dan bau dari rambut kepala, jika tidak diolesi atau dipakaikan minyak wangi atau bunga-bunga yang wangi dan sebagainya adalah yang paling menusuk hidung. Lebih bau lagi bila rambut kepala dimasukkan ke dalam api. Sekalipun jika rambut kepala tidak menjijikkan secara langsung dalam warna dan bentuknya, tetapi baunya secara langsung adalah menjijikkan.

Mengenai habitatnya, rambut kepala menjijikkan karena tumbuh di atas kotoran nanah, darah, air kencing, tinja, empedu, dahak, dan semacamnya. Ini serupa dengan dedaunan dan tumbuhan untuk bumbu kari yang tumbuh di atas limbah desa di tempat yang kotor. Itu menjijikkan bagi orang-orang kota dan tidak digunakan.

Mengenai tempatnya, rambut kepala tumbuh di atas tumpukan dari tiga puluh satu bagian yang lain, seperti jamur yang tumbuh di atas tumpukan tinja. Dan karena tumbuh di tempat yang kotor, rambut kepala itu sangat menjijikkan sama seperti sayur-sayuran yang tumbuh di atas tanah pekuburan atau tumpukan sampah.

2. Bulu badan

Bulu badan itu berwarna alami cokelat kehitam-hitaman. Bulu badan itu menyerupai bentuk akar-akar pohon lontar dengan ujung-ujung yang bengkok. Mengenai arahnya, bulu badan itu berada di dua arah [bagian atas dan bawah].

Mengenai tempatnya, bulu badan itu paling banyak tumbuh di kulit bagian bawah yang membungkus badan, kecuali tempat tumbuhnya rambut kepala, telapak tangan, dan telapak kaki.

Mengenai pembatasannya, bulu badan itu dibatasi di bawah oleh permukaan dari akar-akar bulu badan itu sendiri yang tertanam masuk sedalam kepala kutu ke dalam kulit bagian dalam yang membungkus badan, di atas oleh ruang, dan sekelilingnya oleh bulu-bulu badan yang lain. Tidak ada dua bulu badan pada tempat yang sama. Ini adalah pembatasan oleh bagian-bagian yang sama. Pembatasan

bulu-bulu badan oleh bagian-bagian yang tidak sama seperti [yang telah disebutkan] pada rambut-rambut kepala.

Catatan: (a) Kejijikan dari semua bagian tubuh seyogianya didefinisikan seperti dalam kasus rambut kepala melalui warna, bentuk, bau, habitat, dan tempat.
(b) Namun, semuanya harus didefinisikan tersendiri melalui warna, bentuk, arah, tempat, dan pembatasan.

3. Kuku

Dua puluh lembar kuku berwarna putih. Mengenai bentuknya, kuku-kuku berbentuk seperti sisik-sisik ikan. Mengenai arahnya, kuku-kuku kaki berada di arah bagian bawah dan kuku-kuku tangan berada di arah bagian atas. Mengenai tempatnya, kuku-kuku berada pada ujung-ujung belakang jari-jari tangan dan jari-jari kaki. Mengenai pembatasannya, kuku-kuku dibatasi pada dua arah oleh daging pada ujung-ujung jari-jari tangan dan jari-jari kaki, dan di bagian dalam oleh daging di belakang jari-jari tangan dan jari-jari kaki, dan di luar serta di ujung oleh ruang, dan di sekelilingnya oleh satu kuku dengan kuku lainnya. Tidak ada dua kuku pada satu tempat.

4. Gigi

Ada tiga puluh dua tulang gigi pada diri seseorang yang giginya lengkap. Gigi-gigi itu berwarna putih. Mengenai bentuknya, ada berbagai bentuk. Pertama-tama di barisan bawah, empat gigi bagian tengah berbentuk seperti biji-biji buah labu yang dibariskan pada gumpalan tanah liat. Setiap sisi dari gigi-gigi ini mempunyai satu akar, satu mahkota (puncak gigi), dan berbentuk seperti kuncup melati. Gigi di samping gigi-gigi ini (empat gigi bagian tengah) mempunyai dua akar, dua mahkota, dan berbentuk seperti penyangga gerobak. Dua gigi di samping gigi-gigi ini mempunyai tiga akar, tiga mahkota. Dua gigi berikutnya pada tiap-tiap sisi mempunyai empat akar, empat mahkota. Dan hal yang sama dengan gigi-gigi bagian atas.

Mengenai arahnya, gigi-gigi berada di arah atas [dari tubuh]. Mengenai tempatnya, gigi-gigi berada di dalam tulang rahang. Mengenai pembatasannya, gigi-gigi dibatasi oleh permukaan dari akar-akar gigi-gigi itu sendiri yang berada di dalam tulang rahang, di atas oleh ruang, dan di sekelilingnya oleh gigi-gigi itu satu sama lain. Tidak ada dua gigi pada tempat yang sama.

5. Kulit

Kulit tebal bagian dalam membungkus seluruh tubuh. Kulit tipis bagian luar berwarna hitam, cokelat, atau kuning. Bila kulit luar dari seluruh tubuh dipadatkan jadi satu, jumlahnya hanya sebesar biji buah bidara cina. Kulit tebal bagian dalam berwarna putih, yang menjadi jelas ketika kulit luar rusak karena terbakar api dan terkena pukulan. Bentuknya sesuai tubuh. Ini adalah penjelasan singkatnya.

Meditator yang mengamati kulit seyogianya terlebih dahulu mendefinisikan kulit dalam yang menutupi wajah, mempelajari wajah mulai dari bibir atas. Berikutnya, kulit dalam dari dahi. Berikutnya, ia seyogianya mendefinisikan kulit dalam dari kepala, memisahkan kulit dalam dengan tulang dengan memasukkan pengetahuannya di antara tulang tengkorak dan kulit dalam dari kepala, seperti ia memasukkan tangannya di antara tas dan mangkuk (patta) yang berada di dalam tas tersebut.

Berikutnya, kulit dalam dari bahu. Berikutnya, kulit dalam dari lengan kanan bagian depan dan belakang; dan dengan cara yang sama, kulit dalam dari lengan kiri. Berikutnya, kulit dalam dari punggung; kulit dalam dari kaki kanan di depan dan di belakang; lalu kulit dalam dari kaki kiri dengan cara yang sama. Berikutnya, kulit dalam dari selangkangan (kandung kencing), perut (lambung), dada, dan leher. Lalu, setelah mendefinisikan kulit dalam dari leher dan kulit dalam dari ra-hang bawah, ia seyogianya berhenti sampai di bibir bawah.

Ketika ia melihat kulit yang kasar dengan cara ini, juga tampak

jelas baginya kulit yang lebih halus. Mengenai arahnya, berada pada kedua arah. Mengenai tempatnya, kulit menutupi seluruh tubuh. Mengenai pembatasannya, dibatasi di bawah oleh permukaannya, dan di atas oleh ruang.

6. Daging

Ada sembilan ratus potong daging. Semuanya berwarna merah. Mengenai bentuknya, bentuk dada berbentuk seperti gumpalan tanah liat. Daging pada punggung berbentuk seperti lempengan gula aren .... Mengenai arahnya, berada di kedua arah. Mengenai tempatnya, menempel pada lebih dari tiga ratus tulang. Mengenai pembatasannya, dibatasi di bawah oleh permukaannya, yang berada di atas tulang-tulang, dan di atas oleh kulit, dan di sekeliling oleh daging itu sendiri.

Catatan: Semua bagian tubuh berikutnya seyogianya didefinisikan secara tersendiri melalui warnanya, bentuknya, arahnya, tempatnya, dan pembatasannya dengan cara yang sama.

6.5 Munculnya Penyerapan

Bila meditator telah mendefinisikan bagian-bagian tubuh yang dimulai dari rambut kepala melalui warnanya, bentuknya, arahnya, tempatnya, dan pembatasannya, serta ia memberikan perhatiannya dengan cara-cara yang dimulai dengan 'mengikuti urutan, tidak terlalu cepat' pada kejijikannya dalam lima hal terhadap warna, bentuk, bau, habitat, dan tempat, lalu akhirnya ia mengatasi konsep itu.

Lalu, sama seperti ketika seorang pria dengan penglihatan yang baik sedang mengamati sebuah karangan bunga yang terdiri dari tiga puluh dua warna yang diikat dengan seutas benang dan semua bunga itu menjadi jelas baginya secara bersamaan. Demikian juga, ketika meditator mengamati tubuhnya seperti ini, "Ada pada tubuh ini rambut kepala," semua bagian menjadi jelas baginya secara ber-

samaan.

Oleh karena itu, disebutkan di atas dalam penjelasan tentang keterampilan dalam memberikan perhatian, "Apabila seorang pemula memberikan perhatiannya pada rambut kepala, perhatiannya berlanjut sampai pada bagian terakhir, yakni air kencing, dan berhenti di sana."

Setelah semua bagian tubuh telah menjadi jelas dengan cara ini, jika ia juga mengarahkan perhatiannya secara eksternal, maka manusia, hewan, dan sebagainya, saat mereka bergerak tanpa aspek makhluk hidupnya dan muncul hanya sebagai kumpulan dari bagian-bagian tubuh.

Lalu, karena ia memberikan perhatiannya pada bagian-bagian itu berulang-ulang sebagai "Menjijikkan, menjijikkan," dengan menggunakan proses dari 'meninggalkan berturut-turut' dan sebagainya, akhirnya penyerapan muncul dalam dirinya. Di sini, penampakan rambut kepala dan sebagainya berdasarkan warna, bentuk, arah, tempat, dan pembatasannya adalah tanda yang diperoleh (uggaha-nimitta); penampakannya sebagai hal yang menjijikkan dalam segala segi adalah tanda pasangan lawan (pamibhāga nimitta).

Karena ia menjaga dan mengembangkan tanda pasangan lawan itu, penyerapan muncul dalam dirinya, tetapi hanya jhana pertama. Seperti dalam Asubha bhāvanā, konsentrasi tertinggi yang bisa dicapai di sini adalah jhana pertama karena sifat dasar yang menjijikkan dari objek meditasi ini.

Jhana pertama muncul sekali dalam diri seseorang yang hanya satu bagian yang telah menjadi jelas dalam dirinya atau yang telah mencapai penyerapan dalam satu bagian dan tidak membuat upaya lanjutan lagi terhadap yang lain. Akan tetapi, beberapa jhana pertama, sesuai dengan jumlah dari bagian-bagian tubuh, muncul dalam

diri seseorang yang beberapa bagian telah menjadi jelas dalam dirinya atau yang telah mencapai jhana dalam dirinya dan juga membuat upaya lanjutan terhadap yang lain.

Sebagai contoh, Mallaka Thera yang merupakan orang yang mencapai tiga puluh dua jhana dalam tiga puluh dua bagian tubuh. Jika ia memasuki satu jhana pada malam hari dan satu jhana pada siang hari, maka ia terus memasuki jhana-jhana itu (32 jhana) selama lebih dari dua minggu; tetapi, jika ia memasuki satu jhana setiap hari, maka ia terus memasuki jhana-jhana itu selama lebih dari sebulan.

Meskipun meditasi ini berhasil dengan cara ini dengan jhana pertama; namun, karena meditasi ini berhasil melalui pengaruh dari kesadaran terhadap warna, bentuk, dan seterusnya, maka meditasi ini disebut 'kesadaran terhadap tubuh' (kāyagatāsati).

6.6 Pengembangan Kāyagatāsati dengan Dukungan yang Sangat Kuat dari Jhana Keempat

Bagi mereka yang telah mengembangkan rūpāvacara jhāna keempat dengan ānāpānassati, mereka bisa mengembangkan kesadaran terhadap tubuh dengan sangat mudah.

Mereka seyogianya terlebih dahulu mengembangkan jhana keempat dengan kesadaran terhadap napas. Ketika cahaya yang bersekutu dengan jhana keempat menjadi sangat terang, mereka bisa melihat tiga puluh dua bagian tubuh dengan mata samadhi mereka. Mereka seyogianya mendefinisikan setiap bagian dari rambut kepala sampai air kencing dengan mengikuti urutan yang bersambungan tanpa melompat dan mengamatinya lagi dalam urutan terbalik.

Mereka seyogianya mengulangi proses ini berulang-ulang sampai mereka bisa mengamati semua tiga puluh dua bagian secara bersamaan. Karena, ketika mereka memberikan perhatian mereka pada

rambut kepala, maka perhatian mereka berlanjut sampai bagian terakhir, yakni air kencing dan berhenti di sana; dan ketika mereka memberikan perhatian mereka pada air kencing, maka perhatian mereka berlanjut sampai kembali pada bagian pertama, yakni rambut kepala dan berhenti di sana. Kini, mereka telah mempelajari secara mendalam dan terampil bagian-bagian itu secara internal, yakni dalam diri mereka.

Lalu, dengan bantuan cahaya yang terang yang bersekutu dengan jhana keempat, mereka seyogianya melihat seseorang atau makhluk hidup di dekat mereka, terutama di depan mereka, dan mencoba untuk melihat tiga puluh dua bagian tubuh dalam diri orang itu dari rambut kepala sampai air kencing dan sebaliknya. Bila mereka bisa melihat semua bagian itu secara bersamaan, maka mereka seyogianya mengamati bagian-bagian ini secara internal dan eksternal berturut-turut berkali-kali. Kekuatan meditasi mereka akan menjadi kuat.

Lalu, mereka seyogianya melihat lagi dan lagi dalam semua arah dengan bantuan cahaya terang yang bersekutu dengan jhana keempat dan melihat tiga puluh dua bagian tubuh dalam setiap makhluk hidup yang masuk dalam cahaya; selalu melihat bagian-bagian itu secara internal dan eksternal seperti sebelumnya. Di mana pun dan kapan pun mereka memperhatikannya, jika mereka bisa melihat hanya tumpukan dari tiga puluh dua bagian tanpa melihatnya sebagai pria, wanita, sapi betina, sapi jantan, anjing, dan sebagainya, maka mereka telah berlatih secara mendalam dan terampil dalam segi-segi internal dan eksternal.

Seseorang yang telah berlatih demikian bisa menjalankan paṭikūla-manasikāra kammaṭṭhāna dengan mengamati tiap-tiap bagian tubuh atau semua bagian tubuh sebagai objek yang menjijikkan. (Visuddhi, i, 257)

Di sini, hanya metode meditasi untuk tulang-tulang atau kerangka yang akan dijelaskan. Meditasi untuk bagian-bagian tubuh yang lain bisa dilatih dengan cara yang sama.

Meditator seyogianya mengembangkan lagi samadhi jhana keempat dengan menggunakan ānāpānassati. Ketika cahaya meditasinya menjadi berkilau dan terang, ia bisa melihat dengan jelas tiga puluh dua bagian dalam tubuhnya. Lalu, ia melihat dengan jelas tiga puluh dua bagian dalam diri seseorang atau makhluk hidup di dekatnya dengan bantuan cahaya meditasinya yang terang. Ia seyogianya melihat tiga puluh dua bagian secara internal dan lalu secara eksternal paling sedikit dua kali.

Lalu, dengan mengamati kerangka dalam secara jelas dengan mata kebijaksanaan atau mata samadhinya dan memberikan perhatiannya pada sifat dasarnya yang menjijikkan, ia seyogianya merenungkan, "Menjijikkan, menjijikkan," atau "Kerangka yang menjijikkan, kerangka yang menjijikkan," berulang-ulang. Ia seyogianya memusatkan batin meditasinya pada kerangka yang menjijikkan dengan sungguh-sungguh dan tenang selama satu jam, dua jam, dan seterusnya. Dengan dukungan yang sangat kuat dari jhana keempat ānāpāna, batin meditasinya secara alami akan menjadi sangat kuat dan bertenaga.

Selama meditasi, sifat dasar yang memuakkan dan menjijikkan dari kerangka pasti terlihat jelas berdasarkan warna, bentuk, bau, ha-bitat, dan tempatnya. Kerangka yang menjadi jelas melalui lima aspek, yakni: warna, bentuk, arah, tempat, dan pembatasan, adalah tanda yang diperoleh (uggaha nimitta). Penampakan kerangka sebagai hal yang menjijikkan dalam segala aspek yang berkenaan dengan warna, bentuk, bau, habitat, dan tempat adalah tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta).

Karena ia menjaga dan mengembangkan tanda pasangan lawan itu, penyerapan muncul dalam dirinya, tetapi hanya jhana pertama.

Ia seyogianya bermeditasi dengan cara yang sama dengan menggunakan kerangka luar sebagai objek meditasinya. Hanya jhana yang mendekati (upacāra jhāna) bisa dicapai dengan sebuah objek eksternal. Jika ia mau, ia juga bisa melanjutkan meditasi kejijikan (paṭikūlamanasikāra) dengan bagian-bagian tubuh yang lain.

6.7 Manfaat-manfaat dari Kāyagatāsati

Meditator yang mencurahkan perhatiannya pada kesadaran terhadap tubuh adalah penakluk kebosanan dan kesenangan; kebosanan dalam meditasi dan kesenangan terhadap kesenangan indriawi tidak bisa menaklukkannya. Ia hidup dengan meredakan kebosanan saat muncul.

Ia adalah penakluk ketakutan dan kengerian dan ketakutan serta kengerian tidak menaklukkannya. Ia hidup dengan memadamkan ketakutan dan kengerian saat muncul.

Ia bisa menahan rasa sakit yang berat dan ringan, panas dan dingin, lapar dan haus, gigitan serangga dan sengatan kalajengking, celaan dan makian. Ia bisa menahan rasa sakit yang berat dan parah, rasa sakit yang tak diinginkan dan tak tertahankan, perasaan-perasaan jasmaniah yang timbul yang membahayakan kehidupan.

Ia bisa mengembangkan empat rūpāvacara jhāna berdasarkan aspek warna dari rambut kepala, tulang, darah, air kencing, dan sebagainya. Ia juga bisa mencapai kekuatan gaib.

Karena ia mencapai persepsi dari kejijikan pada tubuh yang hidup, maka ia bisa menekan dengan baik nafsu indriawinya untuk hidup dengan bahagia dan berkembang dengan cepat dalam meditasi pandangan terang.

Demikianlah seyogianya seorang yang bijaksana,
Tanpa kenal lelah mencurahkan dirinya
Pada kesadaran terhadap tubuh,
Yang memberikannya berbagai macam manfaat.

Referensi:

1. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Nandamālā, Vol. I, hlm. 477—525.
2. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Sobhana, Vol. II, hlm. 250—329.
3. "The Path of Purification" (Visuddhimagga) oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, hlm. 259—285.
4. "The Path of Purity" (Visuddhimagga) oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Pe Maung Tin, PTS, hlm. 275—305.

6.8 Tinjauan Pertanyaan-pertanyaan

1. Jelaskan sabda Buddha ini, "Wahai para Bhikkhu, mereka yang menikmati kesadaran terhadap tubuh menikmati keadaan tanpa kematian."
2. Jelaskan tujuh keterampilan dalam belajar (uggaha-kosalla) dalam menjalankan kāyagatāsati!
3. Jelaskan sepuluh keterampilan dalam memberikan perhatian (manasikārakosalla) dalam menjalankan kāyagatāsati!
4. Bagaimanakah seyogianya kita melatih kāyagatāsati untuk mendapatkan manfaat sepenuhnya?
5. Jelaskan sebuah metode untuk mencapai penyerapan (jhana) secara cepat dalam melatih kāyagatāsati!
6. Bagaimanakah Buddha memuji kāyagatāsati? Apakah arti penting dari objek meditasi ini?
7. Perlukah kita melatih kāyagatāsati saat ini? Bagaimanakah seyogianya kita melatihnya?

8. Bagaimana kita meyakinkan orang-orang bahwa setiap bagian dari sesosok tubuh hidup sama jijiknya dengan bagian-bagian yang sama dengan sesosok mayat?
9. Jelaskan cara formal untuk menjalankan 'kāyagatāsati' untuk mencapai jhana pertama!
10. Mengapa kita perlu melatih kāyagatāsati? Apakah manfaat-manfaat dari kāyagatāsati?
11. Apakah persamaan dan juga perbedaan antara asubha bhāvanā dan kāyagatāsati?
12. Apakah yang dimaksud dengan 'persepsi kejijikan' (asubha saññā)? Bagaimana kita mencapainya dan apakah manfaatnya?

7
MENDEFINISIKAN EMPAT UNSUR (CATUDHĀTU-VAVATTHĀNA)

7.1 Arti Penting dari Catudhātuvavatthāna

‘Catudhātu’ artinya empat unsur pokok—Pathavī, Āpo, Tejo, Vāyo. ‘Vavatthāna’ berarti mendefinisikan atau menetapkan dengan memberikan ciri pada sifat-sifat khusus, yakni dengan menetapkan sifat-sifat khusus dari sifat keras dan seterusnya.

‘Catudhātu-vavatthāna’ (mendefinisikan empat unsur) bersinonim dengan ‘Dhātumanasikāra’ (perenungan terhadap unsur-unsur) dan dengan ‘Dhātukammaṭṭhāna’ (objek meditasi yang terdiri dari unsur-unsur).

Objek meditasi ini tidak termasuk dalam pengamatan konsep saja, seperti dalam kasus kasiṇa tanah sebagai objek meditasi; juga tidak termasuk dalam pengamatan warna biru dan sebagainya, seperti dalam kasus kasiṇa biru sebagai objek meditasi; juga bukan sebagai pengamatan corak-corak umum dari ketidakkekalan (anicca) dan sebagainya, dalam bentukan-bentukan (saṅkhāra), seperti dalam kasus pandangan terang sebagai objek meditasi; namun, termasuk dalam pengamatan sifat-sifat khusus dari unsur padat (pathavī) dan seterusnya.

‘Mendefinisikan empat unsur’ diajarkan oleh Buddha dalam dua cara: secara singkat dan secara terperinci. Diberikan secara singkat dalam Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (D. ii, 294) dan secara terperinci dalam Mahāhatthipadūpama Sutta (M. i, 185). Rāhulovāda Sutta (M. i, 421)

dan Dhātuvibhaṅga Sutta (M. iii, 240).

7.2 Catudhātuvavatthāna secara Singkat

Di dalam Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, penetapan empat unsur pokok dijelaskan secara singkat sebagai berikut bagi mereka yang berpemahaman cepat yang objek meditasinya adalah unsur-unsur:

"Para Bhikkhu, sama seperti seorang tukang daging yang terampil atau muridnya yang telah membunuh seekor sapi, memotongnya menjadi potongan-potongan, dan duduk di persimpangan jalan dengan potongan-potongan daging untuk dijual. Demikian juga seorang bhikkhu yang merenungkan tubuhnya, bagaimanapun tubuh itu ditempatkan [sesuai dengan posisi apa pun] atau diatur [sesuai tempatnya], terdiri dari empat unsur pokok: —Di dalam tubuh ini, ada unsur padat (pathavī), unsur cair (āpo), unsur panas (tejo), dan unsur gerak (vāyo)." (D. ii, 294)

Artinya adalah: —Sama seperti seorang tukang daging yang terampil atau muridnya yang setelah membunuh seekor sapi, membaginya menjadi potongan-potongan dan duduk di persimpangan jalan yang disebut tempat pertemuan jalan utama dari empat arah, memajangkan daging itu sepotong demi sepotong. Demikan pula seorang bhikkhu yang merenungkan tubuh, bagaimanapun tubuh ini ditempatkan sesuai dengan posisi apa pun atau diatur sesuai tempatnya, seperti ini, "Di dalam tubuh ini, ada unsur padat, unsur cair, unsur panas, unsur gerak."

Apa artinya? Ketika tukang daging itu sedang memberi makan pada sapi dan membawanya ke tempat pemotongan hewan, mengikatnya di sana, menyembelihnya dan melihatnya ketika sapi itu mati, sampai saat itu konsep 'sapi' tidak hilang selama ia tidak memotongnya dan memajangkannya sepotong demi sepotong; tetapi, bila ia telah memotongnya dan duduk di persimpangan jalan, konsep 'sapi' hilang dan konsep 'daging' muncul. Jadi, ia tidak lagi berpikir, "Saya

sedang menjual sapi," atau "Mereka sedang membawa sapi itu pergi," tetapi, ia berpikir, "Saya sedang menjual daging," atau "Mereka sedang membawa daging itu pergi."

Demikian pula, ketika bhikkhu itu masih seorang awam yang dungu, seorang kepala rumah tangga, atau baru saja ditahbiskan, konsep 'makhluk hidup', 'manusia, atau 'orang' tidak hilang selama ia tidak merenungkan tubuhnya sebagai unsur-unsur, bagaimanapun tubuh ini ditempatkan atau diatur. Namun, ketika ia merenungkannya sebagai unsur-unsur, konsep 'makhluk hidup' hilang dan batinnya ditegakkan pada unsur-unsur. Itulah sebabnya Sang Bhagawan berkata, "Para Bhikkhu, sama seperti seorang tukang daging yang terampil … unsur gerak."

7.3 Catudhātuvavatthāna secara Terperinci

Di dalam Mahāhatthipadūpama Sutta, Rāhulovāda Sutta, dan Dhātuvibhaṅga Sutta, penjelasan unsur-unsur pokok diberikan secara panjang lebar pada mereka yang tidak terlalu tajam dalam kecerdasan dan yang bermeditasi pada unsur-unsur sebagai berikut:

"Awuso, apakah bagian internal unsur padat? Apa pun yang berada di bagian internal pada diri seseorang yang keras, kasar, dan yang dilekati dengan kuat, misalnya: rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, otot, tulang, sumsum tulang, ginjal, jantung, hati, sekat rongga badan, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, makanan yang tidak tercerna di dalam perut, tinja, otak, atau apa pun lainnya yang berada di bagian internal dalam diri seseorang yang keras, kasar, dan yang dilekati dengan kuat—inilah yang disebut bagian internal unsur padat (pathavī)."

"Awuso, apakah bagian internal dari unsur cair? Apa pun yang berada di bagian internal pada diri seseorang yang cair, berair, dan yang dilekati dengan kuat, misalnya: empedu, dahak, nanah, darah,

keringat, lemak, air mata, minyak, air ludah, ingus, minyak sendi, air kencing, atau apa pun lainnya yang berada di bagian internal pada diri seseorang yang cair, berair, atau yang berasal dari air, dan yang dilekati dengan kuat—inilah yang disebut bagian internal dari unsur cair (āpo)."

"Awuso, apakah bagian internal dari unsur panas? Apa pun yang berada di bagian internal pada diri seseorang yang panas, yang termasuk unsur panas, dan yang dilekati dengan kuat, misalnya: yang dengan [unsur panas] itu seseorang merasa hangat, menjadi tua, dan terbakar, dan yang dengan [unsur panas] itu apa yang dimakan, diminum, dikunyah, dan dicicipi dapat dicerna sepenuhnya, atau apa pun lainnya yang berada di bagian internal dalam diri seseorang yang panas, yang termasuk unsur panas, dan yang dilekati dengan kuat—inilah yang disebut bagian internal dari unsur panas (tejo)."

"Awuso, apakah bagian internal dari unsur gerak? Apa pun yang berada di bagian internal pada diri seseorang yang berupa udara, berangin, dan yang dilekati dengan kuat, misalnya: angin yang naik ke atas, angin yang turun ke bawah, angin di dalam perut, angin di dalam usus, angin yang bergerak melalui seluruh anggota badan, napas masuk dan napas keluar, atau apa pun lainnya yang berada di bagian internal pada diri seseorang yang berupa udara, berangin, dan yang dilekati dengan kuat—inilah yang disebut bagian internal unsur gerak (vāyo)." (M. i, 188).

7.4 Empat Unsur Pokok (Mahābhūta)

1. Unsur padat (Pathavī dhātu):
   - Tiga jenis Garupathavī [sifat berat dari unsur padat]:
   1. sifat keras
   2. sifat kasar
   3. sifat berat

   - Tiga jenis Lahupathavī [sifat ringan dari unsur padat]:
   4. sifat halus
   5. sifat lembut
   6. sifat ringan

2. Unsur Cair (Āpo dhātu):
   1. sifat cair;
   2. sifat kohesif [melekat satu dengan yang lain]

3. Unsur Panas (Tejo dhātu):
   1. sifat panas;
   2. sifat dingin

4. Unsur Gerak (Vāyo dhātu):
   1. menopang;
   2. mendorong

Sifat keras, sifat kasar, sifat berat, sifat halus, sifat lembut, dan sifat ringan adalah sifat-sifat dasar dari pathavī; sifat cair dan sifat kohesif adalah sifat-sifat dasar dari āpo; sifat panas dan sifat dingin adalah sifat-sifat dasar dari tejo; sifat menopang adalah sifat dasar dari vāyo, sedangkan sifat mendorong adalah fungsi dari vāyo.

7.5 Petunjuk Praktis

Bagi mereka yang telah mencapai rūpāvacara jhāna keempat dalam kesadaran terhadap napas, mereka seyogianya mengembangkan jhana ini kapan saja mereka menjalankan meditasi. Jika mereka berharap, mereka juga bisa mengembangkan rūpāvacara jhāna keempat dengan menggunakan meditasi kasiṇa putih. Setelah keluar dari pencapaian jhana, mereka seyogianya menjalankan meditasi berikut ini. Para pemula, yang belum mencapai jhana apa pun, juga seyogianya melakukannya seperti berikut ini:

Mulai dari tempat di dalam tubuhnya yang mana sifat keras terasa jelas, meditator berusaha untuk mengamati sifat dasar dari sifat keras dalam setiap bagian dari seluruh tubuhnya dari kepala sampai ujung kaki.

Ia mengulangi prosedur ini untuk menetapkan sebelas sifat berikutnya satu per satu.

Dari dua belas sifat dari empat unsur pokok, sifat yang mana pun yang akan diamati oleh seseorang, cobalah untuk mengamatinya dalam setiap bagian dari seluruh tubuh. Karena seluruh tubuh terdiri dari miliaran kelompok materi yang sangat halus yang disebut rūpa-kālāpa yang hanya terdiri dari empat unsur pokok, unsur-unsur ini dan juga dua belas sifat akan ada dalam setiap bagian dari seluruh tubuh.

Pertama-tama, cobalah untuk mengamati sifat dasar dari sifat keras dalam setiap bagian dari seluruh tubuh. Jika berhasil, lanjutkan untuk mengamati sifat-sifat berikutnya dengan cara yang sama. Jika tidak berhasil, cobalah untuk mengamati sifat mendorong dari vāyo terlebih dahulu. Sifat mendorong ini akan membantu meditator untuk mengamati sifat-sifat berikutnya dengan kebijaksanaannya.

7.6 Mulai dengan yang Paling Mudah

Dalam mengajar seorang anak cara menulis huruf-huruf abjad, kita seyogianya mulai dengan yang paling mudah untuk ditulis. Meskipun huruf-huruf abjad dimulai dengan A, B, C, …, kita boleh mengajar anak itu untuk menulis huruf 'O' terlebih dahulu karena huruf itu adalah yang paling mudah untuk ditulis.

Dengan cara yang sama, bagi kebanyakan meditator, dijumpai bahwa sifat mendorong dari vāyo adalah sifat yang paling mudah untuk diamati. Oleh karena itu, jika seorang meditator tidak berhasil

untuk mengamati sifat keras terlebih dahulu, ia seyogianya mencoba untuk mengamati sifat mendorong terlebih dahulu.

7.7 Sifat Mendorong

Ia seyogianya memusatkan batin meditasinya kira-kira di tengah kepalanya. Ketika ia menarik napas dan mengeluarkan napas secara wajar, ia seyogianya mencoba untuk mengamati sifat mendorong pada tempat itu dengan kebijaksanaannya. Ia seyogianya mengamati dengan sungguh-sungguh dengan kebijaksanaannya sifat mendorong yang muncul kapan saja ia menarik napas dan mengeluarkan napas. Ia seyogianya tidak memperhatikan napas. Sifat mendorong sama dengan yang timbul di pipi ketika seseorang mengunyah sesendok makanan. Ketika ia memperhatikan sifat mendorong, ia seyogianya memusatkan batin meditasinya dengan tenang dan sungguh-sungguh pada sifat mendorong.

Jika ia masih belum berhasil dengan mencoba metode ini, ia seyogianya mengembangkan jhana keempat ānāpāna atau jhana keempat kasiṇa putih lagi. Ketika kekuatan konsentrasi dikembangkan sepenuhnya, ia seyogianya mencoba lagi untuk mengamati sifat mendorong seperti di atas.

Konsentrasi jhana keempat ānāpāna atau konsentrasi jhana keempat kasiṇa putih adalah konsentrasi dasar dan landasan untuk menjalankan meditasi pandangan terang (wipassana) bagi seorang meditator yang mencapainya. Ia seyogianya mengembangkan konsentrasi ini sampai kekuatan penuh hingga batin yang terpusat memancarkan cahaya yang sangat kuat dan terang. Inilah aturan yang perlu diikuti oleh seorang meditator kapan saja ia duduk untuk meditasi dan kapan saja ia menemukan kesulitan dalam meditasi.

Bila ia mampu mengamati sifat mendorong dengan jelas di dalam kepalanya, ia seyogianya memusatkan batin meditasinya dengan

tenang pada sifat mendorong. Ketika batin meditasi tetap tenang terpusat pada sifat dasar mendorong, maka sifat dasar mendorong itu akan menjadi sangat jelas. Ketika sifat itu sangat jelas, ia seyogianya mencoba untuk mengamati dengan kebijaksanaannya sifat dasar mendorong dari dalam kepala hingga bagian luar dari kepala perlahan-lahan. Ia seyogianya mengamati sifat dasar mendorong di antara tulang-tulang, di antara otot, di antara daging, dan di antara kulit dengan memasukkan tangan kebijaksanaannya di tempat-tempat ini.

Bila ia bisa mengamati sifat mendorong dengan jelas di seluruh kepala, ia seyogianya memperluas area pengamatan pada leher, dada, perut, dan perlahan-lahan pada seluruh tubuh dengan menggunakan kebijaksanaannya dan memasukkan tangan kebijaksanaannya di antara tulang-tulang, di antara otot, di antara daging, dan di antara kulit untuk melihat sifat mendorong dari vāyo. Ketika ia mengamati dengan jelas sifat mendorong pada setiap bagian dari seluruh tubuh dari kepala sampai ujung kaki, maka ia berhasil dalam menetapkan sifat dari satu unsur.

Jika ia tidak bisa melihat sifat mendorong dari napas masuk dan napas keluar dengan jelas, meskipun ia memusatkan batinnya pada sifat mendorong atau jika ia sangat ingin untuk mulai mengamati pada perut, maka ia seyogianya memusatkan batin meditasinya pada bagian perut yang mana sifat mendorong terasa jelas, lalu perlahan-lahan memperluas area pengamatan sehingga ia menyadari sifat mendorong di seluruh tubuh.

7.8 Sifat Keras

Bila ia bisa mengamati sifat mendorong secara jelas di seluruh tubuh, maka ia seyogianya berusaha dengan cara yang sama untuk mengamati sifat keras secara jelas di seluruh tubuh mulai dari tempat yang mana sifat keras terasa jelas, terutama pada titik sentuh di antara gigi atas dan gigi bawah. Ketika sifat keras menjadi jelas di seluruh tubuh, ia seyogianya mengamati sifat mendorong dan sifat keras sekaligus berulang-ulang selama beberapa kali. Ia juga seyogianya berusaha untuk mengamati dua sifat dalam semua empat posisi tubuh dan juga dalam semua gerakan tubuh, seperti membengkokkan dan merentangkan tangan.

7.9 Sifat Kasar

Setelah mengamati kedua sifat mendorong dan sifat keras berulang-ulang, meditator bisa mengamati sifat kasar dengan kebijaksanaannya. Ia bisa memperhatikan sifat kasar seperti perasaan menggosok pasir ke tubuhnya. Jika ia tidak memperhatikannya, ia seyogianya mencoba untuk mengamati sifat keras dari tempat yang mana sifat itu terasa jelas. Ia seyogianya menggosok bagian belakang tangannya dengan pakaiannya dan memperhatikan perasaan dari sifat kasar. Ia juga seyogianya menggosok ujung dari gigi geraham atasnya dengan lidahnya. Ia bisa mengamati sifat kasar dengan jelas. Mulai dari tempat itu yang mana sifat kasar terasa jelas, ia seyogianya berusaha untuk mengamati sifat kasar di seluruh tubuhnya.

Jika ia belum berhasil, ia seyogianya mengamati sifat mendorong, sifat keras, dan sifat kasar sekaligus di tempat yang mana sifat kasar terasa jelas. Sama seperti seseorang mengumpan seekor gajah liar dengan seekor gajah jinak dan menangkapnya. Jadi, dengan cara yang sama, meditator menggabungkan sifat yang tidak jelas dengan sifat yang jelas dan mengamatinya sekaligus untuk mengetahui sifat yang tidak jelas. Ia mungkin berhasil dengan cara ini. Jika tidak, ia perlu mengembangkan konsentrasi jhana yang telah ia capai.

"Samāhito yathābhūtaṁ jānāti passati." (A. iii, 259)

Artinya:
"Seseorang dengan konsentrasi batin akan melihat dan mengetahui secara benar sebagaimana adanya."

Seperti yang dikatakan Buddha bahwa meditator seyogianya mengembangkan konsentrasinya sampai kekuatan penuh. Ketika konsentrasi mencapai kekuatan penuhnya, ia seyogianya mengamati lagi sifat mendorong, sifat keras, dan sifat kasar.

7.10 Sifat Berat

Jika berhasil, ia seyogianya melanjutkan untuk mengamati sifat berat di seluruh tubuhnya mulai dari tempat yang mana sifat berat terasa jelas. Jika tidak jelas, ia seyogianya menekan sedikit lantai yang sedang ia duduki dengan pinggulnya. Atau ia bisa menekan pahanya. Ia mungkin berhasil. Jika berhasil, ia seyogianya mengamati sifat mendorong, sifat keras, sifat kasar, dan sifat berat berulang-ulang beberapa kali. Meskipun ia memusatkan perhatiannya pada satu sifat dari satu unsur, akan menyenangkan jika ia bisa mengamati seluruh sifat hampir pada saat yang bersamaan.

7.11 Sifat Menopang

Lalu, ia seyogianya melanjutkan untuk mengamati sifat menopang dari vāyo. Bagaimana seyogianya kita mengetahui sifat menopang itu? Sama seperti sebuah rumah tua miring yang hampir runtuh, tetap kukuh tidak jatuh bila ditopang oleh sebuah tiang yang kuat. Demikian juga dalam tubuh ini, ketika berjalan, tubuh mempertahankannya dalam posisi berjalan agar tidak roboh; ketika berdiri, tubuh mempertahankannya dalam posisi berdiri agar tidak roboh; ketika duduk, tubuh mempertahankannya dalam posisi duduk agar tidak roboh; ketika berbaring, tubuh mempertahankannya dalam posisi berbaring agar tidak roboh; pasti ada sesuatu yang terus menopangnya. Itulah sifat menopang dari vāyo. Sifat menopang dari vāyo itu bisa dipahami lebih mudah; jika sifat itu tidak jelas, cobalah untuk menggerakkan tubuh sedikit. Cobalah untuk melihat dengan kebijaksanaan tenaga yang menopang tubuh agar tidak jatuh, tidak roboh, tetapi tetap seimbang dalam posisi tubuh ditempatkan. Sifat

menopang akan menjadi jelas. Jika berhasil, seseorang seyogianya terus mengamati sifat menopang itu di seluruh tubuh.

Karena lebih mudah dan lebih cepat untuk memahami sifat menopang yang menjaga agar tubuh tetap tegak seolah-olah tubuh ini ditopang dengan memasukkan sebuah kayu pada tubuh atau yang menahan agar tubuh tetap seperti ditempatkan tidak roboh, bila sifat menopang diamati dengan sifat keras, disarankan untuk mengamati terlebih dahulu sifat keras, sifat kasar, dan sifat berat yang mewakili garu-pathavī. Maksudnya adalah untuk memulai dari yang lebih mudah sampai yang lebih sulit.

Bila berhasil, cobalah untuk mengamati lima sifat ini, yakni: sifat mendorong, sifat keras, sifat kasar, sifat berat, dan sifat menopang berulang-ulang berkali-kali. Ini berarti menajamkan pisau kebijaksanaan di atas lempengan batu mulia konsentrasi. Bila memuaskan, lanjutkan untuk mengamati sifat lembut.

7.12 Sifat-sifat Halus, Lembut, dan Ringan

Untuk mempelajari sifat halus, cobalah untuk merasakan daging bagian dalam dari bibir bawah dengan ujung lidah. Cobalah untuk merasakan sifat halus itu. Sifat halus dari pathavī bisa dibuat jelas dengan cara ini. Jika jelas, pusatkan batin meditasi dengan tenang pada sifat halus itu.

Bila sifat halus yang diamati itu memuaskan, lanjutkan untuk mengamati sifat lembut. Cobalah untuk menggosok dengan pelan-pelan daging bagian dalam bibir bawah yang halus dengan ujung lidah yang basah dengan air liur. Seseorang bisa mengamati sifat halus itu. Cobalah untuk memusatkan batin meditasi pada sifat halus itu. Ketika sifat halus jelas, cobalah untuk mengamatinya dalam setiap bagian dari seluruh tubuh. Cobalah untuk melihatnya dengan jelas seolah-olah seluruh tubuh digosok dengan minyak dan terasa lembut.

Lalu, cobalah untuk mengamati sifat ringan. Setelah mengamati sifat-sifat lembut dan halus berulang-ulang berkali-kali, sifat ringan juga bisa menjadi jelas dalam kebijaksanaan seseorang. Jika tidak jelas, angkat pelan-pelan jari telunjuk tangan yang ditempatkan di atas lutut. Sifat ringan bisa menjadi jelas. Jika masih tidak jelas, cobalah untuk melihat sifat berat dengan jelas melalui seluruh tubuh, seseorang seyogianya mengangkat lagi jari telunjuk tangan yang ditempatkan di atas lutut pelan-pelan. Cobalah untuk mengamati sifat ringan dengan sungguh-sungguh. Seseorang bisa mengamati sifat ringan dengan jelas seperti sepotong kapas yang melayang di udara.

Sifat keras, sifat kasar, sifat berat, sifat halus, sifat lembut, dan sifat ringan mewakili unsur padat (pathavī), sifat menopang dan sifat mendorong mewakili unsur gerak (vāyo). Dengan demikian, seseorang telah melihat dua unsur pokok. Cobalah untuk melihatnya berulang-ulang berkali-kali.

7.13 Sifat-sifat Panas dan Dingin

Bila seseorang puas dengan melihat dua unsur pokok, ia seyogianya mengamati sifat panas dari tejo—unsur panas. Ketika ia menempatkan tangan kanan di atas telapak tangan kiri, ia bisa merasakan sifat panas dari tejo di belakang tangan kanan yang menyentuh telapak tangan kiri. Amati sifat panas itu dengan sungguh-sungguh. Seseorang bisa melihat sifat panas pada bagian apa pun dari tubuh yang mana sifat panas terasa jelas. Ketika sifat panas muncul secara jelas dalam kebijaksanaan seseorang, cobalah untuk mengamati secara jelas sifat panas di setiap bagian dari seluruh tubuh dengan memasukkan tangan kebijaksanaan di antara tulang-tulang, di antara otot, di antara daging, dan di antara kulit.

Bila berhasil, lanjutkan untuk melihat sifat dingin. Seseorang bisa memusatkan batin meditasinya pada bagian apa pun dari tubuh yang mana sifat dingin terasa jelas. Jika ia tidak bisa menemukan tempat yang mana sifat dingin terlihat dengan jelas, maka ia bisa mengamati sifat dingin pada lubang hidung ketika ia menarik napas. Cobalah hanya untuk memusatkan perhatian pada sifat dingin saja. Bila sifat dingin itu perlahan-lahan menjadi jelas, lanjutkan untuk mengamati sifat dingin di seluruh tubuh.

Bila seseorang bisa melihat sifat dingin melalui seluruh tubuh dari kepala sampai ke ujung kaki, maka ia telah berhasil dalam melihat unsur panas (tejo). Kini ia memahami sepuluh sifat dari tiga unsur pokok. Sifat-sifat ini adalah keras, kasar, berat, halus, lembut, dan ringan yang mewakili pathavī, panas dan dingin yang mewakili tejo, dan sifat menopang dan mendorong yang mewakili vāyo.

7.14 Sifat-sifat Kohesif dan Cair

Ketika seseorang mengamati sepuluh sifat di atas di seluruh tubuh berulang-ulang dan melatihnya berkali-kali, maka sifat kohesif dari āpo bisa menjadi jelas dalam kebijaksanaannya. Meskipun ia berupaya keras dengan cara ini, jika sifat kohesif tidak menjadi jelas, cobalah untuk mengamati hanya dua sifat dari sifat mendorong dan sifat keras berulang-ulang. Sifat-sifat dari kohesif akan menjadi jelas. Sifat kohesif seperti perasaan yang dialami seseorang ketika tubuhnya diikat dengan kencang dengan seutas tali.

Bila seseorang bisa melihat sifat kohesif secara jelas dalam kebijaksanaannya, lanjutkan untuk melihat sifat cair dari tempat di dalam tubuh di mana sifat cair terasa jelas. Jika ia tidak memahami sifat cair, ia seyogianya mengamatinya di bawah lidah tempat air liur sedang mengalir ke luar. Mulai dari tempat air liur yang sedang merembes dan mengalir ke luar, ia melanjutkan untuk melihat sifat cair di seluruh tubuh.

Bagi seseorang yang telah belajar untuk mengamati tiga puluh dua bagian tubuh (koṭṭhāsa) dengan terampil, ia juga mengetahui

cara untuk mengamati dua belas bagian tubuh yang mana āpo lebih dominan. Jadi, jika ia mencoba untuk melihat sifat cair yang bersekutu dengan satu bagian tubuh yang mana āpo lebih dominan, maka ia akan memahami sifat cair lebih mudah.

Ketika sifat cair menjadi jelas, cobalah untuk mengamati dan memahami sifat ini di seluruh tubuh yang mengalir ke atas dan ke bawah. Jika berhasil, maka meditator kini telah berhasil melihat dua sifat dari unsur cair (āpo).

7.15 Mengamati Dua Belas Sifat

Lalu, ia seyogianya berlatih mengamati dua belas sifat dari empat unsur pokok dalam urutan: sifat mendorong, sifat keras, sifat kasar, sifat berat, sifat menopang, sifat halus, sifat lembut, sifat ringan, sifat panas, sifat dingin, sifat kohesif, dan sifat cair berkali-kali, berulang-ulang. Dalam berlatih demikian, terhadap sifat apa pun yang sedang ia pusatkan perhatiannya, ia seyogianya mengamatinya dengan jelas di seluruh tubuhnya dari kepala sampai ujung kaki. Berikutnya, ia seyogianya berlatih untuk melihat dua belas sifat secara cepat satu per satu. Dalam upaya untuk melakukan demikian, ia menyelesaikan satu putaran kapan saja ia selesai melihat dua belas sifat dalam urutan yang disebutkan. Ia seyogianya berupaya untuk menyelesaikan dua atau tiga putaran per menit.

Bila ia berhasil dalam berlatih seperti di atas, maka ia dikatakan telah lulus kelas tingkat O. Lalu, ia seyogianya menyusun kembali urutan sifat-sifat itu sesuai dengan urutan yang diberikan di dalam pelajaran ini, yakni dalam urutan: sifat keras, sifat kasar, sifat berat, sifat halus, sifat lembut, dan sifat ringan (untuk pathavī), sifat kohesif dan sifat cair (untuk āpo), sifat panas dan sifat dingin (untuk tejo), dan sifat menopang dan sifat mendorong (untuk vāyo). Sama seperti belajar untuk menulis "A, B, C, ..." setelah seseorang belajar untuk menulis "O" dengan terampil.

Dalam urutan itu, ia seyogianya melihat masing-masing sifat, satu per satu, di seluruh tubuhnya, dari kepala hingga ujung kaki. Karena ia terus berlatih, ia akan mengembangkan kemampuan untuk melihat dua belas sifat dengan sangat cepat. Ia seyogianya terus berupaya sampai ia mampu untuk melihat sifat-sifat itu kira-kira tiga putaran per menit.

Tugas melihat secara analitis dengan kebijaksanaan sifat-sifat dasar dari empat unsur pokok satu per satu, dengan memasukkan tangan kebijaksanaan di antara tulang-tulang, otot, daging, dan kulit kini telah berhasil.

Namun, jalan masih belum berakhir. Ada beberapa meditator yang saat melihat sifat-sifat dari unsur-unsur, mengamati kelompok-kelompok materi yang sangat halus yang disebut rūpa-kalāpa yang membentuk seluruh tubuh. Juga ada beberapa meditator yang tidak mengamati kelompok-kelompok materi yang sangat halus itu. Meditator-meditator ini seyogianya melanjutkan sebagai berikut:

Seperti yang disarankan Kitab Komentar Visuddhimagga, meditator seyogianya mengamati sifat-sifat itu secara analitis di seluruh tubuh, merenungkan dengan kebijaksanaannya.

Sebuah metode yang baik adalah mengambil gambaran umum dari seluruh tubuh dengan mengamatinya dari atas bahu dengan melihat dua belas sifat dalam urutan: keras-kasar-berat-halus-lembut-ringan, kohesif-cair, panas-dingin, menopang-mendorong. Ia seyogianya mampu melihatnya dengan cepat di seluruh tubuh.

Jika ia mengambil gambaran keseluruhan dengan melihat ke bawah dari atas kepala, ia mungkin akan segera menderita sakit kepala yang berat karena sifat keras menjadi jelas dan tak tertahankan. Jadi, lebih baik untuk mengambil gambaran umum seakan-akan ia sedang melihat dari belakang bahu, dengan memberikan perhatian

yang seimbang pada bagian atas dari tubuh dan pada bagian bawah dari tubuh. Untuk menjaga agar batin tetap tenang dan terpusat, ia seyogianya tidak memindahkan kesadaran dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh yang lain seperti sebelumnya.

Ia seyogianya mengambil gambaran keseluruhan dari dua belas sifat dari empat unsur pokok. Jika ia mampu, ia seyogianya memusatkan perhatiannya hanya pada dua belas sifat dan bukan pada tubuh. Bila ia bisa melihat dua belas sifat dengan cepat dan hampir pada waktu yang bersamaan dengan kebijaksanaannya, ia seyogianya memperhatikan sifat-sifat keras-kasar-berat-halus-lembut-ringan sebagai pathavī, sifat-sifat kohesif-cair sebagai āpo, sifat-sifat panas-dingin sebagai tejo, dan sifat-sifat menopang-mendorong sebagai vāyo berturut-turut.

Ia seyogianya tidak memperhatikan 'pathavī' tanpa melihat sifat-sifat keras-kasar-berat-halus-lembut-ringan; ia juga tidak seyogianya memperhatikan 'āpo' tanpa melihat sifat-sifat kohesif-cair, 'tejo' tanpa melihat sifat-sifat panas-dingin, dan 'vāyo' tanpa melihat sifat-sifat menopang-mendorong. Ia seyogianya tidak memperhatikan tanpa benar-benar mengamati sifat-sifat ini dengan mata kebijaksanaannya. Jika ia tidak bisa mengamati sifat-sifat itu dengan jelas, ia seyogianya berlatih untuk mengamatinya terlebih dahulu. Hanya apabila ia bisa mengamati sifat-sifat khusus itu secara jelas dan nyata dengan kebijaksanaannya, seolah-olah ia sedang melihat sebuah batu delima di atas tangannya, maka ia seyogianya memperhatikan pathavī, āpo, tejo, dan vāyo selama lebih dari seribu kali, sejuta kali. Jaga batin agar tetap terpusat pada objek dari empat unsur dengan tenang. Kembangkan konsentrasi batin.

7.16 Beberapa Hal yang Perlu Diperhatikan

(a) Menjaga keseimbangan unsur-unsur

Dalam mengamati masing-masing dari dua belas sifat dari empat unsur pokok untuk membuat sifat-sifat itu jelas dalam kebijaksanaan seseorang, atau dalam memperhatikan empat unsur sebagai pathavī dhātu, āpo dhātu, tejo dhātu, vāyo dhātu, ia seyogianya tidak memusatkan perhatiannya hanya pada satu sifat atau satu unsur selama berhari-hari. Jika ia terus merenungkan satu sifat atau unsur untuk waktu yang lama, sifat atau unsur itu akan menjadi lebih dominan atau akan berlebihan. Jika ini terjadi, ia tidak akan mampu bertahan, terutama jika sifat-sifat keras, mendorong, dan panas menjadi lebih dominan. Demikian pula jika sifat-sifat keras, berat, dan kohesif berlebihan, akan menjadi tak tertahankan. Setiap kali ia duduk untuk bermeditasi, ia akan terganggu oleh unsur atau sifat yang berlebihan itu. Ia tidak akan mampu untuk mengembangkan konsentrasi.

Oleh karena itu, jangan memusatkan perhatianmu pada satu unsur selama berhari-hari. Jaga agar semua empat unsur seimbang satu dengan yang lain.

1. Ketika sifat keras berlebihan, lebih perhatikan sifat lembut; ketika sifat lembut berlebihan, lebih perhatikan sifat keras untuk menyeimbangkan unsur-unsur itu.
2. Ketika sifat kasar lebih dominan, lebih perhatikan sifat lembut, dan sebaliknya.
3. Ketika sifat berat lebih dominan, lebih perhatikan sifat ringan, dan sebaliknya.
4. Ketika sifat cair lebih dominan, lebih perhatikan sifat kohesif, dan sebaliknya.
5. Ketika sifat panas lebih dominan, lebih perhatikan sifat dingin, dan sebaliknya.
6. Ketika sifat menopang lebih dominan, lebih perhatikan sifat mendorong, dan sebaliknya untuk menyeimbangkan unsur-unsur itu.

(b) Iriyapatha—Meditasi Sampajañña

'Iriyapatha' berhubungan dengan munculnya empat posisi tubuh dan 'Sampajañña' berarti 'pemahaman yang baik dalam berbagai cara',

seperti tujuan dan manfaat dari gerakan tubuh.

Jika meditator sedang merenungkan satu unsur dalam upayanya untuk menentukan empat unsur, ia seyogianya terus merenungkan hanya unsur itu dalam semua posisi tubuh, seperti: berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring. Juga dalam meditasi sampajañña, dalam semua gerakan tubuh dan ucapan, seperti merentangkan atau membengkokkan tangan, ia seyogianya memusatkan perhatiannya pada unsur itu yang sedang ia renungkan.

Bila ia telah mempelajari cara untuk melihat dua unsur, maka ia seyogianya terus merenungkan dua unsur ini dalam semua posisi tubuh dan kebiasaan tubuh. Lalu, bila ia mengetahui cara untuk melihat semua empat unsur, ia seyogianya terus merenungkan semua empat unsur dalam setiap posisi tubuh, dalam setiap gerakan tubuh dan juga ucapan. Ia seyogianya berlatih sampai ia bisa melihat unsur-unsur itu secara terus-menerus dari posisi-posisi awal sampai posisi-posisi berikutnya.

(c) Jika Meditator bukan Seorang Samathayānika

Jika meditator belum berlatih kesadaran terhadap napas, meditasi kasiṇa putih, atau meditasi ketenangan (samatha-kammaṭṭhāna) apapun lainnya, maka meditasi unsur (dhātu-kammaṭṭhāna) ini akan membantunya sebagai 'catudhātu-vavatthāna kammaṭṭhāna' yang termasuk dalam 40 objek meditasi ketenangan. Meditasi ini bisa mengembangkan konsentrasi akses atau yang mendekati, yang secara analogi, dikenal sebagai 'upacāra samādhi'. Jadi, ini adalah upacāra kammaṭṭhāna.

Bila ia mencapai konsentrasi yang mendekati dalam meditasi unsur, cahaya yang sangat terang dan tajam terpancar dari batinnya yang bersekutu dengan upacāra samādhi (sadisūpacāra-upacārasamādhi). Dengan bantuan cahaya meditasi ini, ia bisa dengan mudah mengamati 32 bagian tubuh dalam dirinya dan juga dalam diri yang lain. Lalu, dari warna-warna bagian-bagian tubuh ini, seperti warna putih dari tulang tengkorak atau warna merah dari darah, ia bisa melanjutkan untuk berlatih meditasi kasiṇa warna dan mengembangkan konsentrasi sampai rūpavacara jhāna samādhi keempat; maka ia juga menjadi seorang samatha-yānika.

7.17 Cahaya dan Konsentrasi yang Mendekati

Meditator seyogianya menyeimbangkan lima kecakapan dan tujuh faktor pencerahan seperti yang telah dijelaskan dalam Bab 3.

Oleh sebab itu, dengan menjaga agar keyakinan dan kebijaksanaan, upaya dan konsentrasi seimbang, meditator melanjutkan tugas meditasinya dengan merenungkan sifat-sifat dasar berturut-turut dari empat unsur pokok. Karena lima kecakapan diseimbangkan dengan baik dalam batin meditator, maka lima kecakapan itu menjadi sangat murni, kuat, dan tajam. Lalu, ketidakyakinan—assaddhiya, mengendur dari objek meditasi—līna, ketidaksadaran dan sifat pelupa terhadap objek dari empat unsur pokok—pamāda, tidak memahami secara benar sifat-sifat dasar berturut-turut dari empat unsur pokok—moha, dan kotoran batin lainnya dijauhkan. Jadi, tujuh faktor pencerahan mulia (bojjhaṅga) menjadi berkembang sepenuhnya dengan kekuatan yang sangat besar. Dengan dukungan yang kuat dari faktor-faktor pencerahan mulia ini, lima faktor jhana ditegakkan dengan kokoh:

1. Vitakka — pengerahan batin awal terhadap objek dari sifat-sifat dasar dari empat unsur pokok;
2. Vicāra — perenungan yang berulang-ulang terhadap objek dari sifat-sifat dasar dari empat unsur pokok;
3. Pīti — kegiuran yang lebih tinggi dari objek-objek indra.
4. Sukha — menikmati kebahagiaan yang lebih tinggi dari objek-objek indra.
5. Ekaggatā — menegakkan batin dengan tenang pada satu objek dari sifat-sifat dasar dari empat unsur pokok.

Lima faktor jhana ini menjadi sangat kuat dan jelas. Lima rin-

tangan (nīvaraṇa), yang merupakan lawan langsung dari faktor-faktor jhana, dienyahkan bersama dengan kotoran-kotoran batin lainnya.

Meditator, yang telah mengerahkan upaya untuk menyelesaikan sepenuhnya cara menjalankan meditasi pada unsur-unsur (dhātu kammaṭṭhāna) seperti yang telah dijelaskan sampai sekarang, telah mencapai dengan baik konsentrasi yang mendekati (upacāra samādhi) dengan mengambil objek dari sifat-sifat dasar dari empat unsur pokok.

Lalu, seseorang bisa menjalankan meditasi kāyagatāsati dengan mudah karena ia bisa melihat semua tiga puluh dua bagian tubuh dalam dirinya dan juga dalam diri orang lain dengan bantuan cahaya yang terang dan tajam yang terpancar dari batinnya yang disertai dengan konsentrasi yang mendekati. Ia bisa mengembangkan rūpāvacara jhāna pertama dengan merenungkan kejijikan dari tulangnya. Lalu, ia bisa mengembangkan empat rūpāvacara jhāna dengan merenungkan warna putih dari tengkorak seorang meditator yang sedang duduk di depan sebagai kasiṇa putih.

Referensi:

1. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Nandamālā, Vol. II, hlm. 124—184.
2. "The Path of Purification" (Visuddhimagga) oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, hlm. 380—408.
3. "Nibbānagāmini Paṭipadā" (ringkasan), Vol. II, Rūpa Kammaṭṭhāna oleh Y.M. Āciṇṇa (dalam bahasa Myanmar), hlm. 1—41.

7.18 Tinjauan Pertanyaan-pertanyaan

1. Bagaimanakah Buddha mengajarkan "Dhātumanasikāra" secara ringkas di dalam Mahāsatipaṭṭhāna Sutta? Jelaskan ajaran itu!
2. Bagaimanakah Buddha mengajarkan "Penetapan empat unsur pokok" dalam Mahāhatthipaduma Sutta dan sebagainya?
3. Jelaskan metode praktis untuk menjalankan meditasi "Penetapan empat unsur pokok" secara berhasil!
4. Jelaskan arti penting dari objek meditasi pada "Penetapan empat unsur pokok"!
5. Sesudah mencapai konsentrasi yang mendekati dalam menetapkan empat unsur pokok, bagaimanakah meditator melanjutkan untuk mengembangkan empat rūpāvacara jhāna?

8
PENGEMBANGAN KONSENTRASI DENGAN SEMBILAN KASIṆA

8.1 Kasiṇa Air (Āpo Kasiṇa)

Setelah menjelaskan pengembangan lima rūpāvacara jhāna dengan merenungkan kasiṇa tanah, kini saatnya untuk menjelaskan pengembangan konsentrasi dengan merenungkan sembilan kasiṇa berikutnya. Cara-cara untuk mengembangkan kasiṇa-kasiṇa ini sama dengan untuk mengembangkan kasiṇa tanah.

Seseorang yang ingin mengembangkan kasiṇa air seyogianya mempelajari objek meditasi ini dari seorang guru yang memenuhi syarat, duduk dengan nyaman, dan melihat tanda dalam air 'baik yang dibuat maupun yang tidak dibuat'. Bagi seseorang yang telah berlatih dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya, tanda itu muncul dalam dirinya dalam air yang tidak dibuat, seperti sebuah kolam, danau, laguna, atau samudra seperti dalam kasus Cula Siwa (Cūḷa Siva) Thera.

Cula Siwa Yang Mulia berpikir untuk meninggalkan perolehan dan penghormatan serta menjalani kehidupan yang terpencil di tempat sunyi. Ia menaiki kapal laut di pelabuhan laut yang disebut Mahātittha dan berlayar ke Jambūdīpa (India). Ia memandang samudra dalam perjalanannya dan tanda Āpo kasiṇa, tanda pasangan lawan dari samudra yang ia pandang tadi, muncul dalam dirinya.

Bagi seseorang yang tidak mempunyai latihan demikian sebelumnya, ia seyogianya menyiapkan kasiṇa air yang sesuai untuk me-

ditasi. Ia seyogianya mengisi sebuah mangkuk (patta), atau penutup patta, atau sebuah gerabah yang berdiameter kira-kira satu kaki (= 30,48 cm) dengan air bersih, yang tidak tercemar oleh tanah, yang diambil dari tempat terbuka melalui sebuah saringan kain yang bersih, atau dengan air serupa lainnya yang jernih dan tidak keruh. Ia seyogianya menghindari empat cacat kasiṁa dengan mencegah empat warna—biru, kuning, merah, dan putih—masuk ke dalam air. Ia seyogianya meletakkan mangkuk air itu di tempat yang terlindung di pinggir halaman wihara, baik di bawah batu karang yang menganjur (gua besar) maupun di dalam sebuah pondok daun.

8.2 Merenungkan Kasiṁa Air

Meditator seyogianya duduk dengan nyaman di atas tempat duduk setinggi satu jengkal empat jari dan sejauh dua setengah hasta (kira-kira empat kaki)[36] dari kasiṁa air. Karena kasiṁa tidak muncul secara jelas padanya jika ia duduk lebih jauh dari itu; dan jika ia duduk lebih dekat dari itu, cacat-cacat dalam kasiṁa muncul. Jika ia duduk lebih tinggi, maka ia terpaksa harus melihat kasiṁa itu dengan merundukkan lehernya; dan jika ia duduk lebih rendah, maka lututnya akan sakit.

Lalu, ia seyogianya merenungkan bahaya-bahaya dari nafsu indriawi dengan cara yang dimulai dengan, "Objek-objek indriawi hanya memberikan sedikit kesenangan." (M. i, 91.) Ia seyogianya meningkatkan keinginan yang kuat untuk mencapai jhana karena ini bertujuan untuk melepaskan diri dari nafsu indriawi dan juga bertujuan untuk terbebas dari semua penderitaan.

Selanjutnya, ia seyogianya meningkatkan kegiuran (pīti) dengan merenungkan sifat-sifat Buddha, Dhamma, dan Sanggha. Ia

36 Menurut KBBI: hasta artinya satuan ukuran sepanjang lengan bawah, sama dengan ¼ depa (dari siku sampai ke ujung jari tengah). Salah satu arti kaki menurut KBBI adalah ukuran panjang, 12 inci (± 0,3048 m). Jadi, 4 kaki kira-kira = 1,2192 m atau 1,2 m.

juga seyogianya menghormati latihan itu dengan berpikir, "Nah, ini adalah latihan yang dijalankan oleh semua Buddha, Pacceka Buddha, dan Siswa-siswa Mulia." Lalu, ia seyogianya meningkatkan upaya yang kuat dengan berpikir, "Saya pasti akan mengetahui cita rasa dari kebahagiaan hidup di tempat terpencil yang sunyi (viveka sukha)."

Sesudah itu, ia seyogianya membuka mata secukupnya, melihat dengan batin tanda yang terlihat oleh mata dalam kasiṁa air dan mulai mengembangkannya. Jika ia membuka matanya terlalu lebar, mata akan lelah dan cakram kasiṁa menjadi terlalu jelas, yang mencegah munculnya tanda meditasi (bhāvanā nimitta).

Jika ia membuka matanya terlalu sempit, cakram kasiṁa tidak jelas, batinnya menjadi lamban, yang juga mencegah tanda meditasi (nimitta) muncul. Jadi, ia seyogianya melihat tanda itu dan mengembangkannya dengan membuka matanya secukupnya, seolah-olah ia sedang melihat pantulan wajahnya di cermin.

Ia seyogianya tidak merenungkan warna air atau sifat kohesif atau sifat cair untuk membedakan meditasi kasiṁa air dari meditasi pada unsur-unsur.

Akan tetapi, dengan tidak mengabaikan warnanya, meditator seyogianya memusatkan perhatiannya pada cakram kasiṁa sebagai air atau āpo, terus merenungkannya dengan salah satu dari nama-nama untuk air, seperti: 'āpo, āpo', atau 'ambu (hujan)', atau 'udaka (cairan)', atau 'vāri (embun)', atau 'salila (zat cair)', atau hanya 'air, air'. Ia seyogianya terus merenungkan dengan cara ini dengan mata terbuka seratus kali, seribu kali, dan bahkan lebih dari itu.

8.3 Munculnya Tanda-tanda Meditasi

Karena meditator terus memusatkan batinnya pada kasiṁa air, maka kesadaran yang bajik (mahākusala citta) akan muncul yang di-

sertai dengan lima faktor jhana. Faktor-faktor jhana ini perlahan-lahan akan berkembang karena ia terus bermeditasi dan faktor-faktor jhana ini akan mencegah rintangan-rintangan (nīvaraṇa) muncul dalam batin. Rintangan-rintangan membuat batin menjadi gelisah dan kacau.

Karena faktor-faktor jhana tumbuh lebih kuat dan rintangan-rintangan melemah, maka batin semakin terpusat pada objek meditasi. Saat batin menjadi agak tenang dan mantap, meditator seyogianya menutup matanya sebentar-sebentar untuk melihat apakah ia sudah memperoleh tanda yang diperoleh (uggaha nimitta). Jika ia tidak melihat tanda apa pun, ia seyogianya terus merenungkan 'āpo, āpo', atau 'air, air' dengan mata terbuka, memusatkan perhatiannya pada kasiṇa air.

Bila ia bisa melihat kasiṇa air dalam mata batinnya, maka ia dikatakan telah memperoleh tanda yang diperoleh. Ia seyogianya merenungkan tanda yang diperoleh itu sebagai 'āpo, āpo' atau 'air, air' dengan mata tertutup sampai tanda itu menjadi stabil dan mantap.

Kini, ia tidak perlu tinggal di sana lagi. Ia seyogianya kembali ke tempat tinggalnya sendiri dan terus mengembangkan tanda yang diperoleh dengan duduk di dalam tempat tinggalnya. Jika konsentrasi baru yang tidak stabil itu hilang karena mengalami beberapa hal yang tidak sesuai, maka ia akan kehilangan tanda yang diperolehnya. Jika ini terjadi, ia seyogianya kembali ke tempat itu di mana kasiṇa air itu disimpan dan mengembangkan tanda yang diperoleh lagi.

Sesudah kembali ke tempat tinggalnya, ia seyogianya duduk dengan nyaman dan merenungkan tanda yang diperoleh dengan mata tertutup sebagai 'āpo, āpo' atau 'air, air' dengan upaya yang kuat, seolah-olah sedang memunculkannya berulang-ulang dengan pikiran benar. Ia seyogianya berusaha untuk mencegah batinnya mengembara dengan menariknya kembali kapan saja batin mengembara. Jika rasa

sakit atau ketidaknyamanan muncul dalam tubuhnya, ia seyogianya membiarkannya sebisa mungkin, mengabaikannya dan memusatkan perhatiannya pada tanda yang diperoleh. Bila rasa sakit menjadi tak tertahankan, ia bisa dengan penuh kesadaran mengubah posisi tubuhnya untuk mengurangi rasa sakit.

Karena ia terus merenungkan tanda itu, rintangan-rintangan akhirnya menjadi tertekan, kotoran-kotoran batin mereda, batin menjadi terpusat dengan konsentrasi akses, dan tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta) muncul.

Tanda yang diperoleh muncul dalam batin meditator ketika ia telah mengembangkan konsentrasi pendahuluan (parikamma samādhi) sampai tahap tertentu. Di sini, tanda yang diperoleh tampak bergerak. Jika air itu bercampur dengan gelembung-gelembung buih, maka tanda yang diperoleh mempunyai wujud yang sama dan terlihat jelas sebagai cacat di dalam kasiṇa.

Akan tetapi, tanda pasangan lawan muncul tidak aktif dan tidak bergerak, seperti kipas permata yang diletakkan di tempatnya, seperti piringan cermin yang terbuat dari permata. Dengan munculnya tanda itu, ia mencapai jhana akses.

8.4 Mengembangkan Rūpāvacara Jhāna

Tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta) hanya muncul ketika rintangan-rintangan ditekan dengan baik agar tidak muncul dalam batin, kotoran-kotoran batin telah mereda, dan batin telah menjadi murni. Nah, sangatlah sulit untuk mendapatkan tanda ini dan mencapai konsentrasi yang mendekati.

Jadi, meditator seyogianya mengerahkan seluruh upaya untuk memperluas tanda itu ke semua jurusan dan meningkatkan konsentrasinya sampai jhana pertama. Jika ia tidak bisa mencapai tujuan

ini dengan cepat, maka ia harus menjaga tanda itu dengan tekun, seolah-olah itu adalah janin dari seorang raja dunia.

Untuk melakukan demikian, ia harus mengikuti tujuh kondisi yang sesuai dan menghindari tujuh kondisi yang tidak sesuai yang berkaitan dengan: (1) tempat tinggal, (2) tempat berpindapata, (3) ucapan, (4) orang, (5) makanan, (6) iklim, dan (7) posisi tubuh seperti yang telah dijelaskan tentang pengembangan kasiṇa tanah.

Selain berlatih dengan cara ini, jika penyerapan meditasi tidak muncul, meditator seyogianya mengembangkan sepuluh keterampilan dalam penyerapan (Appanā Kosalla). Keterampilan dalam penyerapan seyogianya dikembangkan berkenaan dengan:

(1) Membersihkan hal-hal dasar internal dan eksternal;
(2) Menyeimbangkan kecakapan pengendali (indriya);
(3) Mengembangkan keterampilan dalam tanda meditasi;
(4) Meningkatkan semangat juang;
(5) Mengendalikan batin pada saat batin perlu dikendalikan;
(6) Menggairahkan batin pada saat batin perlu digairahkan;
(7) Menilik batin dengan keseimbangan pada saat batin perlu ditilik;
(8) Menghindari orang-orang yang tidak berkonsentrasi;
(9) Berkumpul dengan orang-orang yang berkonsentrasi;
(10) Bertekad pada konsentrasi.

Cara untuk mengembangkan keterampilan dalam penyerapan telah dijelaskan secara terperinci di bagian pengembangan kasiṇa tanah.

Meditator seyogianya membebaskan batinnya dari kemalasan meskipun hanya sedikit malas dan dari kegelisahan ketika sedikit gelisah. Ia seyogianya menghadapi tanda pasangan lawan dengan upaya yang seimbang. Ia akan segera mencapai rūpāvacara jhāna pertama.

Setelah mengembangkan kemahiran dalam lima cara yang

berkaitan dengan rūpāvacara jhāna pertama, maka ia bisa mengembangkan rūpāvacara jhāna kedua dengan menghilangkan vitakka dan vicāra, rūpāvacara jhāna ketiga dengan menghilangkan pīti, rūpāvacara jhāna keempat dengan menghilangkan sukha sesuai dengan cara-cara yang telah dijelaskan di bagian pengembangan kasiṇa tanah.

8.5 Kasiṇa Api (Tejo Kasiṇa)

Seseorang yang hendak mengembangkan kasiṇa api, seperti dalam kasus kasiṇa tanah dan kasiṇa air, seyogianya mempelajari objek meditasi ini dari seorang guru yang memenuhi syarat, duduk dengan nyaman dan melihat tanda dalam api 'baik yang dibuat maupun yang tidak dibuat'.

Dalam hal ini, bila seseorang yang berkebajikan, sudah berlatih sebelumnya, saat melihat tanda itu, tanda itu muncul dalam dirinya dalam bentuk api apa pun, tidak dibuat, seperti ia melihat nyala pembakaran pada sebuah nyala lampu, atau dalam tungku pembakaran, atau di tempat pembakaran mangkuk, atau di hutan yang terbakar, seperti dalam kasus Cittagutta Thera.

Tanda yang muncul pada Thera itu saat ia melihat nyala lampu ketika ia berada di ruangan Uposatha pada hari pembacaan Dhamma[37].

Seseorang yang tidak berkebajikan, yang tidak berlatih sebelumnya, seyogianya membuat sebuah [tanda dalam api]. Inilah petunjuk-petunjuk untuk membuat kasiṇa api. Ia seyogianya membelah beberapa batang kayu galih (kayu teras) yang basah, mengeringkannya, dan mematahkannya menjadi beberapa potongan yang pendek. Ia seyogianya pergi ke sebuah kaki pohon atau ke sebuah tempat teduh yang sesuai dan di sana membuat tumpukan [kayu] seperti cara yang dilakukan untuk membakar mangkuk dan menyalakan api.

37 Patimokkha.

Ia seyogianya membuat sebuah lubang selebar satu jengkal empat jari di sebuah tikar, atau sepotong kulit, atau kain dan setelah menggantungkannya di depan api, ia seyogianya duduk dengan cara yang sudah dijelaskan. Ia seyogianya tidak memberi perhatian pada rumput dan ranting-ranting di bawah api atau asap di atas. Namun, ia seyogianya melihat tanda pada api pembakaran yang berada di tengah-tengah.

Ia seyogianya tidak mengamati warna api sebagai biru atau kuning dan sebagainya, atau memberi perhatian pada sifat panasnya dan sebagainya. Akan tetapi, dengan mengambil warna itu sebagai pendukung fisik [api]nya, ia seyogianya memusatkan perhatiannya pada cakram kasiṇa sebagai api atau tejo, terus merenungkannya dengan salah satu dari nama-nama untuk api, seperti: 'tejo, tejo', atau 'yang terang (pāvaka)', atau 'yang mengetahui makhluk hidup (jātaveda)', atau 'altar persembahan (hutāsana)', atau hanya 'api, api'.

Ia seyogianya terus merenungkan dengan cara ini dengan mata terbuka seratus kali, seribu kali, dan bahkan lebih dari itu. Karena ia mengembangkannya dengan cara ini, tanda yang diperoleh (uggaha nimitta) dan tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta) akhirnya muncul pada waktunya seperti yang telah dijelaskan.

Dalam hal ini, tanda yang diperoleh muncul seperti nyala api yang terpisah dan terputus. Akan tetapi, bila seseorang melihatnya dalam sebuah kasiṇa yang tidak dibuat, cacat apa pun di dalam kasiṇa terlihat jelas di dalam tanda yang diperoleh dan potongan bara api apa pun, atau tumpukan bara api, atau abu, atau asap muncul di dalamnya. Tanda pasangan lawan muncul tidak bergerak seperti sepotong lingkaran kain merah yang diletakkan di tempatnya, atau seperti kipas emas atau tiang emas. Dengan munculnya tanda pasangan lawan, meditator mencapai jhana akses.

Meditator seyogianya mengerahkan seluruh upaya untuk mem-

perluas tanda pasangan lawan ke segala jurusan dan meningkatkan konsentrasinya sampai jhana pertama. Jika ia menemui kesulitan, ia harus mengikuti tujuh kondisi yang sesuai dan menghindari tujuh kondisi yang tidak sesuai. Ia juga seyogianya mengembangkan sepuluh keterampilan dalam penyerapan. Setelah mencapai rūpāvacara jhāna pertama, ia bisa terus mengembangkan rūpāvacara jhāna dari metode bertingkat empat atau lima dengan cara yang telah dijelaskan di bagian pengembangan kasiṇa tanah.

8.6 Kasiṇa Udara (Vāyo Kasiṇa)

Seseorang yang hendak mengembangkan kasiṇa udara seyogianya mempelajari objek meditasi ini dari seorang guru yang memenuhi syarat, duduk dengan nyaman di tempat terbuka dan melihat tanda itu di udara. Ia bisa melakukannya, baik dengan pandangan maupun dengan sentuhan. Karena ini dikatakan di dalam Kitab Komentar, "Seseorang yang sedang mempelajari kasiṇa udara melihat tanda itu di udara. Ia memperhatikan pucuk-pucuk tebu, atau pucuk-pucuk bambu, atau pucuk-pucuk pohon, atau ujung rambutnya yang bergerak ke sana ke mari tertiup angin; atau ia memperhatikan sentuhan angin pada tubuhnya."

Jadi, ketika ia melihat tebu-tebu dengan dedaunan yang rimbun, atau bambu-bambu, atau pohon-pohon, atau rambut yang panjangnya empat jari di atas kepala seorang pria sedang ditiup angin, ia seyogianya menegakkan kesadaran dengan cara ini, "Angin ini sedang bertiup di tempat ini." Atau ia bisa menegakkan kesadaran pada tempat angin menyentuh bagian tubuhnya setelah melewati jendela yang sedang terbuka, atau celah, atau lubang di dinding.

Ia seyogianya memusatkan perhatiannya pada angin di titik sentuh, terus merenungkannya dengan salah satu dari nama-nama untuk udara, seperti: 'vāyo, vāyo', atau 'angin (vāta)', atau 'angin sepoi-sepoi (māluta)', atau 'bertiup (anila)' atau lebih disukai 'udara, udara'.

Di sini, tanda yang diperoleh muncul bergerak seperti pusaran uap panas di atas bubur nasi yang baru saja diangkat dari kompor. Tanda pasangan lawan itu diam dan tidak bergerak. Selebihnya seyogianya dipahami seperti cara yang sudah dijelaskan.

8.7 Kasiṇa Biru (Nīla Kasiṇa)

Kata Pali 'nīla' diterjemahkan sebagai 'biru', 'cokelat', dan kadang-kadang 'hitam'. Dikatakan di Kitab Komentar, "Seseorang yang sedang mempelajari kasiṇa biru melihat tanda biru, apakah pada sekuntum bunga, atau pada sepotong kain, atau pada unsur warna (vaṇṇa dhātu)."

Seseorang yang berkebajikan, yang telah berlatih sebelumnya, bisa melihat tanda itu ketika ia melihat semak dengan bunga-bunga berwarna biru, atau bunga-bunga seperti itu disebarkan di tempat persembahan, atau kain atau permata berwarna biru apa pun.

Seseorang yang tidak berkebajikan seyogianya mengambil bunga-bunga, misalnya: teratai biru, atau bunga mekar pagi, dan sebagainya, serta menyebarkannya pada sebuah nampan atau keranjang datar sepenuhnya sehingga tidak terlihat tangkainya atau ia bisa menggunakan kelopak-kelopak bunganya saja. Atau ia bisa mengisi nampan atau keranjang itu dengan mengikatkan kain biru; atau ia bisa mengikatkan kain itu di bagian pinggir nampan atau keranjang seperti penutup gendang.

Atau ia bisa membuat sebuah cakram kasiṇa, baik yang bisa dibawa seperti yang telah dijelaskan di bagian kasiṇa tanah maupun di dinding; dengan salah satu dari unsur-unsur warna, seperti: warna cokelat tembaga, hijau daun, salep mata hitam, mengelilinginya dengan warna lain. Sesudah itu, ia seyogianya mengingatnya dalam batin sebagai 'biru, biru' dengan cara yang sudah dijelaskan di bagian kasiṇa tanah.

Dan di sini juga, cacat apa pun dalam kasiṇa tampak jelas pada tanda yang diperoleh; tangkai-tangkai dan celah-celah di antara kelopak-kelopak bunga dan sebagainya, muncul. Tanda pasangan lawan muncul seperti sebuah kipas permata delima di tempatnya, bebas dari cakram kasiṇa. Selebihnya seyogianya dipahami seperti yang sudah dijelaskan.

8.8 Kasiṇa Kuning (Pīta Kasiṇa)

Demikian pula dengan kasiṇa kuning; untuk ini dikatakan, "Seseorang yang sedang mempelajari kasiṇa kuning melihat tanda itu dalam warna kuning, baik pada sekuntum bunga maupun pada sepotong kain atau pada sebuah unsur warna."

Oleh karena itu, di sini juga, bila meditator itu berkebajikan, telah berlatih sebelumnya, tanda itu muncul dalam dirinya ketika ia melihat semak bunga-bunga berwarna kuning, atau bunga-bunga demikian disebarkan di tempat persembahan, atau kain kuning, atau unsur warna, seperti dalam kasus Cittagutta Thera.

Yang Mulia, sepertinya melihat persembahan bunga sedang dilakukan di atas altar, dengan bunga-bunga pattaṅga di Cittalapabbata dan begitu ia melihatnya, tanda itu muncul dalam dirinya seukuran bunga altar.

Yang lainnya [yang tidak berkebajikan, tidak berlatih sebelumnya] seyogianya membuat sebuah pīta kasiṇa dengan cara yang telah dijelaskan untuk kasiṇa biru; dengan bunga-bunga kuning dan sebagainya, atau dengan kain kuning, atau dengan sebuah unsur warna. Ia seyogianya mengingatnya dalam batin sebagai 'pīta, pīta' atau 'kuning, kuning'. Selebihnya, seperti sebelumnya.

8.9 Kasiṁa Merah (Lohita Kasiṁa)

Demikian pula dengan kasiṁa merah, untuk ini dikatakan di dalam Kitab Komentar, "Seseorang yang sedang mempelajari kasiṁa merah melihat tanda itu dalam warna merah, baik pada sekuntum bunga maupun sepotong kain atau sebuah unsur warna."

Oleh karena itu, di sini juga, bila meditator itu berkebajikan, telah berlatih sebelumnya, tanda itu muncul dalam dirinya ketika ia melihat semak bunga-bunga berwarna merah, atau bunga-bunga demikian disebarkan di tempat persembahan, atau sepotong kain, atau permata merah, atau unsur warna.

Akan tetapi, yang lainnya yang tidak berkebajikan, tidak berlatih sebelumnya, seyogianya membuat sebuah kasiṁa merah dengan cara yang telah dijelaskan untuk kasiṁa biru; dengan bunga-bunga berwarna merah dan sebagainya, atau dengan kain merah, atau dengan sebuah unsur warna. Ia seyogianya mengingatnya dalam batin sebagai 'lohita, lohita' atau 'merah, merah'. Selebihnya, seperti sebelumnya.

8.10 Kasiṁa Putih (Odāta Kasiṁa)

Demikian pula dengan kasiṁa putih; untuk ini dikatakan, "Seseorang yang sedang mempelajari kasiṁa putih melihat tanda itu dalam warna putih, baik pada sekuntum bunga maupun pada sepotong kain atau dalam sebuah unsur warna."

Demikian pula di sini, bila meditator itu berkebajikan, telah berlatih sebelumnya, tanda itu muncul dalam dirinya ketika ia melihat semak bunga-bunga (melati) berwarna putih dan sebagainya, atau bunga-bunga demikian disebarkan di tempat persembahan, atau tumpukan bunga teratai putih, atau bunga bakung putih, atau kain putih, atau unsur warna. Tanda itu juga muncul pada piringan timah, pi-

ringan perak, atau lingkaran bulan.

Akan tetapi, yang lainnya yang tidak berkebajikan, tidak berlatih sebelumnya, seyogianya membuat sebuah odāta kasiṁa dengan cara yang telah dijelaskan untuk kasiṁa biru; dengan bunga-bunga putih yang telah disebutkan, atau dengan kain putih, atau unsur warna. Ia seyogianya mengingatnya dalam batin sebagai 'odāta, odāta' atau 'putih, putih'. Selebihnya, seperti sebelumnya.

8.11 Kasiṁa Cahaya (Āloka Kasiṁa)

Untuk kasiṁa cahaya, dikatakan di dalam Kitab Komentar, "Seseorang yang sedang mempelajari kasiṁa cahaya melihat tanda itu dalam cahaya yang menembus sebuah lubang di dinding, atau melalui sebuah lubang kunci, atau melalui sebuah jendela yang terbuka dan jatuh ke tanah, atau ke lantai, atau ke dinding."

Jadi, bila meditator itu berkebajikan, telah berlatih sebelumnya, tanda itu muncul dalam dirinya ketika ia melihat sebuah lingkaran cahaya yang jatuh ke dinding atau ke lantai oleh cahaya matahari atau cahaya bulan yang masuk melalui sebuah lubang di dinding dan sebagainya, atau ketika ia melihat lingkaran cahaya yang jatuh ke tanah oleh cahaya matahari atau cahaya bulan yang masuk melalui sebuah celah di cabang-cabang pohon yang berdaun lebat atau melalui sebuah celah di dalam sebuah pondok yang dibuat dari ranting-ranting yang diikatkan dengan rapat.

Yang lainnya yang tidak berkebajikan, yang belum berlatih sebelumnya, seyogianya menggunakan jenis lingkaran cahaya yang sama yang baru saja dijelaskan, mengembangkannya sebagai 'āloka, āloka' atau 'cahaya, cahaya'. Jika tanda meditasi tidak muncul dalam dirinya dengan merenungkan dengan cara ini, ia bisa menyalakan sebuah lampu di dalam sebuah pot, tutup mulut pot itu, buatlah sebuah lubang di dalamnya dan menempatkannya dengan lubang [lampu]

itu menghadap ke dinding. Cahaya lampu yang keluar dari lubang itu menyorotkan sebuah lingkaran ke dinding. Ini bisa bertahan lebih lama.

Ia seyogianya memusatkan perhatiannya pada lingkaran cahaya itu, merenungkannya berulang-ulang sebagai 'āloka, āloka' atau 'cahaya, cahaya'. Di sini, tanda yang diperoleh seperti lingkaran cahaya yang jatuh ke dinding atau ke tanah. Tanda pasangan lawan seperti seberkas cahaya yang terang dan padu serta jelas. Selebihnya, seperti sebelumnya.

8.12 Kasiṇa Ruang Terbatas (Ākāsa Kasiṇa)

Untuk kasiṇa ruang terbatas (paricchinnākāsa), dikatakan di dalam Kitab Komentar, "Seseorang yang sedang mempelajari kasiṇa ruang melihat tanda ruang yang berbentuk sebuah lubang di dinding, atau sebuah lubang kunci, atau sebuah jendela yang terbuka."

Jadi, bila seorang meditator itu berkebajikan, telah berlatih sebelumnya, tanda itu muncul dalam dirinya ketika ia melihat ruang apa pun dalam bentuk sebuah lubang di dinding dan sebagainya.

Yang lainnya yang tidak berkebajikan, yang belum berlatih sebelumnya, seyogianya membuat sebuah lubang yang luasnya satu jengkal empat jari di dalam sebuah pondok jerami yang beratap baik, atau pada sepotong kulit, atau pada sebuah tikar rumput, dan sebagainya.

Ia seyogianya memusatkan perhatiannya pada lubang itu atau sebuah lubang di dinding, dengan merenungkannya berulang-ulang sebagai 'ākasa, ākasa' atau 'ruang, ruang'. Di sini, tanda yang diperoleh menyerupai lubang bersama dengan bagian-bagian dinding yang mengelilingi dan membatasi lubang itu. Jika meditator ingin memperluasnya, ia akan gagal karena tanda itu tidak bisa diperluas.

Tanda pasangan lawan muncul hanya sebagai sebuah lingkaran ruang. Tanda ini bisa diperluas di segala arah. Selebihnya, seyogianya dipahami seperti yang telah dijelaskan pada kasiṇa tanah.

8.13 Penjelasan Umum

Beliau, dengan Sepuluh Kekuatan, Yang Melihat Semua Hal,
Menjelaskan sepuluh kasiṇa, yang masing-masing bisa
Menghasilkan jhana dari metode bertingkat empat dan lima,
Kunci utama alam materi halus.
Nah, dengan mengetahui penjelasan dan cara
Untuk melakukannya serta cara mengembangkannya,
Ada beberapa hal lagi yang perlu dipelajari,
Masing-masing dengan bagian khusus yang perlu dilakukan.

Sang Bhagawan memiliki Sepuluh Kekuatan Istimewa. Beliau melihat semua hal dengan jelas dalam perspektif mereka yang sesungguhnya. Beliau menjelaskan sepuluh kasiṇa yang berfungsi sebagai objek-objek meditasi yang sangat kuat untuk mengembangkan rūpāvacara jhāna dari metode bertingkat empat dan lima. Kamma-kamma mulia yang bajik yang berasal dari rūpāvacara jhāna ini mengondisikan kelahiran-kelahiran kembali di alam materi halus.

Selain itu, masing-masing kasiṇa mempunyai ciri dan bagian khusus tersendiri yang perlu dilakukan. Karena metode untuk mengembangkan masing-masing kasiṇa sudah dijelaskan, maka siapa pun yang tertarik bisa menggunakannya untuk mengembangkan rūpāvacara jhāna dari metode bertingkat empat atau lima. Lalu, ia bisa terus mengembangkan empat arūpāvacara jhāna.

Bila seseorang berhasil mengembangkan semua rūpāvacara jhāna dan semua arūpāvacara jhāna dalam semua kasiṇa, maka ia bisa terus berlatih dalam empat belas cara khusus seperti yang telah diajarkan Buddha untuk membuat batinnya menjadi sangat terampil

dan kuat. Lalu, ia akan mampu untuk mengembangkan lima pengetahuan kekuatan gaib duniawi yang disebut Abhiññā yang dengannya ia bisa melakukan berbagai kekuatan gaib. Di sini juga masing-masing kasiṇa mempunyai bagian khusus yang perlu dilakukan.

Kasiṇa tanah adalah dasar untuk kekuatan-kekuatan ini, seperti: 'setelah menjadi satu (orang), ia menjadi banyak' (D. i, 78) dan sebagainya serta berjalan, atau berdiri, atau duduk di angkasa atau di atas air dengan menciptakan tanah, dan sebagainya.

Kasiṇa air adalah dasar untuk kekuatan-kekuatan ini, seperti: menyelam ke dalam tanah dan keluar dari tanah (D. i, 78), menurunkan hujan, menciptakan sungai dan laut, membuat tanah, batu, dan istana berguncang (M. i, 253).

Kasiṇa api adalah dasar untuk kekuatan-kekuatan ini, seperti: menyebabkan timbulnya asap dan api, menyebabkan hujan bara api, menghancurkan kekuatan orang lain dengan kekuatannya, menyebabkan terbakar hanya apa yang diinginkannya untuk terbakar (S. iv, 290), menimbulkan cahaya untuk tujuan melihat objek-objek yang dapat dilihat dengan mata dewa, membakar tubuh dengan menggunakan unsur api pada saat mencapai Nibbana (MA. iv, 196).

Kasiṇa udara adalah dasar untuk kekuatan-kekuatan ini, seperti: pergi dengan kecepatan angin, menimbulkan angin badai, dan sebagainya.

Kasiṇa biru adalah dasar untuk kekuatan-kekuatan ini, seperti: menciptakan bentuk-bentuk hitam, menimbulkan kegelapan, mencapai jhana dengan mengamati kasiṇa-kasiṇa warna yang sangat murni seperti nīla kasiṇa dan sebagainya.

Kasiṇa kuning adalah dasar untuk kekuatan-kekuatan ini, seperti: menciptakan bentuk-bentuk kuning, membuat tekad

(adhiṭṭhāna) bahwa sesuatu akan menjadi emas. Sama seperti Y. M. Pilindawaccha (Pilindavaccha) membuat tekad untuk mengubah bingkai bundar dari rumput untuk menempatkan pot-pot yang dasarnya berbentuk lingkaran dan atap bertingkat-tingkat bermenara runcing milik Raja Bimbisara menjadi emas (S.i, 166) mencapai jhana dengan mengamati kasiṇa-kasiṇa warna yang sangat murni dan sebagainya.

Kasiṇa merah adalah dasar untuk kekuatan-kekuatan ini, seperti: menciptakan bentuk-bentuk merah, memperoleh dasar-dasar kemahiran (abhibhā-yatana), mencapai jhana dengan mengamati kasiṇa-kasiṇa warna yang sangat murni dan sebagainya.

Kasiṇa putih adalah dasar untuk kekuatan-kekuatan ini, seperti: menciptakan bentuk-bentuk putih, mengenyahkan kelambanan dan kemalasan, menghilangkan kegelapan, menimbulkan cahaya untuk tujuan melihat objek-objek yang dapat dilihat dengan mata dewa.

Kasiṇa cahaya adalah dasar untuk kekuatan-kekuatan ini, seperti: menciptakan bentuk-bentuk cahaya, mengenyahkan kelambanan dan kemalasan, menghilangkan kegelapan, menimbulkan cahaya untuk tujuan melihat objek-objek yang dapat dilihat dengan mata dewa.

Kasiṇa ruang adalah dasar untuk kekuatan-kekuatan ini, seperti: mengungkapkan yang tersembunyi, menyesuaikan posisi-posisi tubuh di dalam tanah dan batu dengan menciptakan ruang di dalamnya, berjalan tanpa halangan melalui dinding, dan sebagainya.

8.14 Perenungan Praktis tentang Kasiṇa-kasiṇa

Saat ini, perenungan praktis tentang kasiṇa-kasiṇa diajarkan di International Buddha Sāsana Centres (Pusat-pusat Buddha Sasana

Internasional) yang juga dikenal sebagai Pa-auk Forest Meditation Centres (Pusat-pusat Meditasi Hutan Pa-auk) di Myanmar.

Namun, kasiṇa-kasiṇa bukan pilihan utama untuk mengembangkan konsentrasi bagi orang-orang yang tidak berkebajikan, yakni yang tidak berlatih meditasi kasiṇa dalam kehidupan-kehidupan lampau. Biasanya akan memerlukan waktu yang agak lama untuk mengembangkan konsentrasi jhana berdasarkan sebuah kasiṇa. Jadi, ānāpānassati (kesadaran pada napas) biasanya merupakan pilihan utama di banyak pusat meditasi untuk mengembangkan konsentrasi.

Juga di Pusat-pusat Meditasi Hutan Pa-auk, ānāpānassati diajarkan terlebih dahulu untuk mengembangkan konsentrasi sampai rūpāvacara jhāna keempat. Lalu, para meditator diajarkan cara menjalankan empat meditasi pelindung (Caturā-rakkha kammaṭṭhāna) secara benar untuk mencapai semua manfaat dari objek-objek meditasi ini. Lalu, mereka dibimbing untuk menjalankan meditasi pandangan terang (wipassana). Hanya bila mereka telah menyelesaikan meditasi pandangan terang secara memuaskan, mereka baru diajarkan cara mengembangkan semua sepuluh kasiṇa satu per satu untuk mencapai empat rūpāvacara jhāna dengan metode bertingkat empat (catukka). Dengan dukungan yang sangat kuat dari ānāpānassati jhana keempat, para meditator biasanya bisa mengembangkan masing-masing kasiṇa sepenuhnya dalam satu hari.

Selain itu, tidak perlu mempersiapkan kasiṇa-kasiṇa secara khusus. Untuk mengembangkan pathavī kasiṇa, guru menggambar sebuah lingkaran besar, berdiameter kira-kira empat kaki (1,2 m) di atas sebidang tanah yang bersih dari potongan-potongan kayu, rumput, kerikil-kerikil, dan sebagainya. Meditator diminta untuk mengembangkan rūpāvacara jhāna keempat dalam ānāpānassati yang telah ia capai, keluar dari jhana itu, dan melihat lingkaran tanah dari jarak yang sesuai dengan merenungkan, "Pathavī, pathavī," berulang-ulang.

Nah, seseorang dengan konsentrasi tinggi mempunyai ingatan yang sangat bagus, seperti ingatan fotografi. Jadi, ia harus memusatkan perhatiannya pada lingkaran tanah hanya selama beberapa menit untuk mencapai tanda yang diperoleh (uggaha nimitta) dari pathavī kasiṇa. Lalu, ia bisa pergi ke ruang meditasi, mengembangkan tanda yang diperoleh sampai tanda pasangan lawan (paṭibhāga nimitta), memperluasnya tanpa batas ke segala arah, dan mengembangkan rūpāvacara jhāna pertama, kedua, ketiga, dan keempat seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Biasanya ia bisa menyelesaikan meditasi ini dalam satu hari.

Berikutnya, untuk mengembangkan āpo kasiṇa, setelah keluar dari rūpāvacara jhāna keempat dari ānāpānassati, meditator diminta untuk melihat air di sumur, dengan merenungkan, "Āpo, āpo," berulang-ulang. Lalu, setelah merenungkan selama beberapa menit, ia mencapai tanda yang diperoleh dari āpo kasiṇa. Ia bisa pergi ke ruang meditasi dan dengan tenang mengembangkan tanda pasangan lawan dan empat rūpāvacara jhāna seperti sebelumnya.

Untuk mengembangkan tejo kasiṇa, meditator diminta untuk melihat bagian tengah kayu bakar di dapur melalui sebuah lubang di dalam tungku. Ia bisa melihat lingkaran api dan merenungkannya, "Tejo, tejo," berulang-ulang. Begitu ia mencapai tanda yang diperoleh, ia bisa pergi ke ruang meditasi dan dengan tenang mengembangkan tanda pasangan lawan dan empat rūpāvacara jhāna seperti sebelumnya.

Nah, untuk mengembangkan vāyo kasiṇa, meditator duduk atau berdiri di tempat terbuka dengan memusatkan perhatiannya pada angin sepoi-sepoi yang menyentuh pipinya, merenungkan, "Vāyo, vāyo," berulang-ulang. Setelah mencapai tanda yang diperoleh pada angin (vāyo), ia bisa mengembangkannya sampai tanda pasangan lawan dan kemudian terus mengembangkan empat rūpāvacara jhāna seperti sebelumnya.

Untuk mengembangkan nīla kasiṇa, setelah keluar dari rūpāvacara jhāna keempat dari ānāpānassati, meditator melihat rambut kepala dari seorang meditator yang sedang duduk di depannya di ruang meditasi dengan mata tertutup. Seseorang dengan konsentrasi tinggi bisa melihat objek-objek luar dan juga organ-organ dalam dari seseorang dengan mata tertutup, yakni dengan mata batin yang terpusat, dengan bantuan cahaya yang terang dan tajam yang terpancar dari batin. Ia seyogianya memusatkan perhatiannya pada warna hitam dari rambut dengan merenungkan, "Nīla, nīla," berulang-ulang. Setelah mencapai tanda yang diperoleh, ia bisa mengembangkannya sampai tanda pasangan lawan dan melanjutkan untuk mengembangkan empat rūpāvacara jhāna seperti sebelumnya.

Untuk mengembangkan tanda yang diperoleh dalam pīta kasiṇa, setelah keluar dari rūpāvacara jhāna keempat, meditator seyogianya memusatkan perhatiannya pada warna kuning dari lemak atau air seni dari orang di depannya di ruang meditasi. Untuk mengembangkan tanda yang diperoleh dari lohita kasiṇa, ia seyogianya memusatkan perhatiannya pada warna merah darah dari orang di depannya. Untuk mengembangkan odāta kasiṇa, ia seyogianya merenungkan warna putih batok kepala dari orang tersebut.

Untuk mengembangkan tanda yang diperoleh dari ākāsa kasiṇa, ia seyogianya memusatkan perhatiannya pada ruang terbatas, yang terlihat saat melihat ke luar ke langit melalui sebuah lubang di dinding. Untuk mengembangkan tanda yang diperoleh dari āloka kasiṇa, ia seyogianya melihat matahari yang sedang terbit atau terbenam di puncak pohon lontar dengan memusatkan perhatiannya pada cahaya yang terpancar dari matahari.

Setelah mencapai tanda yang diperoleh dari masing-masing kasiṇa, ia bisa pergi ke ruang meditasi dan mengembangkan tanda pasangan lawan dan empat rūpāvacara jhāna seperti sebelumnya.

Setelah meditator berhasil mengembangkan empat rūpāvacara jhāna dalam semua sepuluh kasiṇa, ia juga diajarkan untuk mengembangkan empat arūpāvacara jhāna, berdasarkan masing-masing kasiṇa. Lalu, ia dibimbing untuk berlatih dalam empat belas cara, mengembangkan jhana-jhana dengan berbagai cara berdasarkan sepuluh kasiṇa seperti yang dijelaskan di dalam Kitab Suci Buddhis untuk mengembangkan kekuatan gaib (abhiññā).

Referensi:

1. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Nandamālā, Vol. 1, hlm. 324—338.
2. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Mahāsi Sayādaw, Vol. 1, hlm. 529—549.
3. "The Path of Purification (Visuddhimagga)" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, diterbitkan oleh Singapore Buddhist Meditation Centre, hlm. 177—184.
4. "The Path of Purity (Visuddhimagga)" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Pe Maung Tin, PTS, 1971, hlm. 196—204.

8.15 Tinjauan Pertanyaan-pertanyaan

1. Bagaimanakah seseorang menyiapkan dan mengembangkan 'āpo kasiṇa' untuk mencapai semua rūpāvacara jhāna?
2. Jelaskan tiga tahap meditasi ketenangan dengan menggunakan āpo kasiṇa sebagai contoh!
3. Bagaimanakah seseorang merenungkan tejo kasiṇa atau vāyo kasiṇa untuk mencapai semua empat rūpāvacara jhāna?
4. Apakah kasiṇa-kasiṇa warna itu? Bagaimanakah kasiṇa-kasiṇa warna itu digunakan untuk mengembangkan rūpāvacara jhāna?
5. Objek-objek apa yang bisa digunakan sebagai odāta kasiṇa? Bagaimanakah seyogianya kasiṇa ini dilatih untuk mencapai penyerapan meditasi?

6. Bagaimanakah seyogianya seseorang berlatih ‘āloka kasiṁa’? Bagaimanakah tanda meditasi ini muncul? Apakah manfaat-manfaat khusus dari meditasi kasiṁa ini?
7. Bagaimanakah seyogianya seseorang menjalankan meditasi ‘ākāsa kasiṁa’?
8. Apakah manfaat-manfaat khusus dari masing-masing meditasi kasiṁa?
9. Jelaskan bagaimana masing-masing kasiṁa mempunyai bagian khususnya untuk dilakukan!
10. Bagaimanakah seseorang, yang telah mencapai rūpāvacara jhāna keempat dalam ānāpānassati, berlatih pathavī kasiṁa atau āpo kasiṁa untuk mencapai manfaat-manfaat sepenuhnya?
11. Dengan dukungan yang kuat dari konsentrasi jhana keempat dari ānāpānassati, bagaimanakah seseorang berlatih nīla kasiṁa atau odāta kasiṁa untuk mencapai penyerapan meditasi dengan cepat?
12. Perlukah kita menjalankan meditasi kasiṁa saat ini? Apakah manfaat yang akan kita capai dari meditasi-meditasi ini?
13. Mengapa kita seyogianya mengembangkan rūpāvacara jhāna keempat dalam meditasi kasiṁa putih setelah mencapai rūpāvacara jhāna keempat dalam ānāpānassati? Bagaimanakah kita melakukannya?
14. Bagaimanakah seyogianya kita berlatih untuk mencapai kekuatan gaib yang disebut ‘Abhiññā’?

9
ALAM AWAMATERI (ĀRUPPA)

9.1 Ākāsānañcāyatana Jhāna

Seseorang yang hendak mengembangkan arūpa-jhāna pertama yang disebut ākāsānañcāyatana jhāna terlebih dahulu melihat bahaya materi fisik kasar melalui penggunaan tongkat dan sebagainya karena kata-kata ini, “Karena materi (wujud) yang menggunakan tongkat, menggunakan pisau, maka pertengkaran, kegaduhan, dan percekcokan terjadi; tetapi, hal-hal ini tidak muncul sama sekali di alam awamateri.” Ia juga melihat bahaya dalam materi fisik melalui ribuan penderitaan mulai dari penyakit mata, penyakit telinga, dan sebagainya.

Jadi, ia memasuki jalan untuk mengembangkan ketiadaan nafsu dan kejijikan terhadap benda-benda materi dan yang membawa pada lenyapnya serta berhentinya materi fisik (M. i, 410). Untuk mengatasi materi fisik, ia memasuki rūpāvacara jhāna keempat dalam salah satu dari sembilan kasiṁa yang dimulai dari kasiṁa tanah dan dengan mengabaikan kasiṁa ruang terbatas, yakni ākāsa kasiṁa.

Nah, meskipun ia telah mengatasi materi fisik kasar dengan menggunakan jhana keempat dari alam materi halus; namun, ia juga masih perlu mengatasi kasiṁa bentuk, yakni tanda pasangan lawan dari kasiṁa, karena itu adalah tanda pasangan lawan dari materi fisik kasar dari kasiṁa. Mengapa demikian?

Misalkan seorang pria penakut dikejar oleh seekor ular di dalam hutan. Ia melarikan diri dari ular itu secepat yang ia bisa. Lalu, setelah sampai di tempat ia melarikan diri, ia melihat sebuah daun lontar dengan jalur-jalur berwarna hitam dan kuning, atau tumbuhan

menjalar, atau tali, atau retakan di tanah yang menyerupai ular. Ia takut, cemas, bahkan tidak mau melihatnya. Ia begitu takut dan ngeri!

Misalkan lagi, seorang pria yang tinggal di sebuah desa bersama dengan seorang musuh yang menindasnya dan menyakitinya. Karena diancam oleh musuh itu dengan cambuk dan pembakaran rumahnya, ia pergi untuk tinggal di dusun yang lain. Lalu, jika ia berjumpa dengan pria lain yang juga sama penampilan, suara, dan sifatnya, ia takut dan ngeri, bahkan ia tidak mau melihatnya.

Ini adalah penerapan dari perumpamaan-perumpamaan itu. Pada saat meditator menggunakan materi fisik kasar sebagai objeknya adalah sama seperti saat pria-pria itu secara berurutan diancam oleh ular dan musuh. Saat yogi mengatasi materi fisik kasar dengan mengembangkan rūpāvacara jhāna keempat adalah sama seperti pelarian diri pria pertama secepat yang ia bisa dan kepergian pria yang lain ke desa yang lain. Pengamatan yogi terhadap tanda pasangan lawan dari kasiṁa sebagai tanda pasangan lawan dari materi fisik kasar itu dan keinginannya untuk mengatasi itu juga sama seperti pria pertama yang melihat daun lontar dengan jalur-jalur hitam dan kuning, dan sebagainya, dan pria kedua yang melihat orang yang menyerupai musuhnya, serta ketidakinginan mereka untuk melihat karena ketakutan dan kecemasan.

Jadi, ketika ia telah mencapai kejijikan seperti itu dengan kasiṁa bentuk dan hendak menjauh darinya, ia mencapai kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan rūpāvacara jhāna keempat.

Lalu, dengan keluar dari jhana keempat yang kini sudah dikenalnya, ia melihat bahaya di dalamnya dengan cara ini, "Jhana ini menggunakan bentuk sebagai objeknya yang dengannya saya mencapai kejijikan dan [jhana] ini mempunyai kegembiraan (somanassa) sebagai musuh terdekatnya. Jhana ini lebih kasar daripada arūpāvacara jhāna yang dikenal sebagai 'pembebasan yang menenangkan'.

Rūpāvacara jhāna keempat tidak bisa dikatakan lebih kasar daripada arūpāvacara jhāna karena faktor-faktor jhana, karena [rūpāvacara jhāna keempat dan arūpāvacara jhāna] itu memiliki faktor-faktor jhana yang sama—upekkhā dan ekaggatā.

Ketika ia melihat bahaya dalam rūpāvacara jhāna keempat seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ia memotong kemelekatan padanya. Ia memberikan perhatian pada ranah ruang tanpa batas sebagai hal yang menenangkan dan tidak terbatas. Ia memperluas tanda pasangan lawan sampai batas susunan dunia sejauh yang ia inginkan dan melenyapkan tanda itu dengan memberikan perhatiannya pada ruang yang tercerap oleh tanda pasangan lawan sebagai 'ruang, ruang; ruang tanpa batas'.

Ketika ia melenyapkan tanda pasangan lawan, ia tidak menggulungnya seperti menggulung tikar ataupun mengambilnya seperti mengambil sepotong kue dari sebuah kaleng. Ini hanya karena ia tidak mengerahkan batinnya padanya, atau memberikan perhatian padanya, atau merenungkannya, tetapi memberikan perhatiannya secara khusus pada ruang yang tercerap oleh tanda itu sebagai 'ruang, ruang, ruang tanpa batas'. Ini digambarkan hanya sebagai ruang, yang ditinggalkan dengan membuang kasiṁa nimitta. Ketika kemelekatannya yang halus pada tanda pasangan lawan lenyap, nimitta juga lenyap dengan tidak menutupi ruang tanpa batas.

Ia mengerahkan perhatiannya berulang-ulang pada tanda ruang yang ditinggalkan dengan membuang kasiṁa nimitta sebagai 'ruang, ruang' dan memunculkannya dengan batin yang diarahkan (vitakka) dan pengerahan batin yang terus-menerus (vicāra). Karena ia berupaya seperti itu berulang-ulang, rintangan-rintangan dapat ditekan, kesadaran ditegakkan, dan batinnya menjadi terpusat pada akses.

Ia menjaga tanda ruang itu berulang-ulang, mengembangkan, dan melatihnya berulang-ulang. Karena ia berulang-ulang mengerah-

kan perhatian padanya dan memberikan perhatian padanya dengan cara ini, ākāsānañcāyatana kusala citta (kiriya citta bagi para Arahat) muncul dalam penyerapan dengan ruang tanpa batas sebagai objeknya.

9.2 Viññānañcāyatana Jhāna

Jika meditator hendak mengembangkan arūpāvacara kusala citta kedua yang disebut viññānañcāyatana kusala jhāna, terlebih dahulu ia harus memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan ākāsānañcāyatana kusala jhāna. Lalu, ia seyogianya melihat bahaya dalam jhana ini demikian, "Pencapaian ākāsānañcāyatana jhāna ini memiliki rūpāvacara jhāna sebagai musuh terdekatnya dan ini tidak setenang viññānañcāyatana jhāna."

Jadi, ia memotong kemelekatannya pada ākāsānañcāyatana jhāna dan memberikan perhatiannya pada viññānañcāyatana jhāna sebagai hal yang menenangkan. Lalu, ia mengerahkan perhatian berulang-ulang pada kesadaran (ākāsānañcāyatana kusala citta) yang meliputi ruang tanpa batas sebagai objeknya. Ia memberikan perhatian padanya dan merenungkannya sebagai, "Viññānaṁ, viññānaṁ" atau "Kesadaran, kesadaran." Ia seyogianya memunculkannya berulang-ulang dengan batin yang diarahkan (vitakka) dan pengerahan batin yang terus-menerus (vicāra). Namun, ia seyogianya tidak memberikan perhatian sebagai 'anantaṁ, anantaṁ' atau 'tanpa batas, tanpa batas'.

Karena ia mengarahkan batinnya berulang-ulang pada tanda ākāsānañcāyatana kusala citta itu dengan cara ini, rintangan-rintangan dapat ditekan, kesadaran ditegakkan, dan batinnya terpusat dalam akses.

Ia menjaga tanda viññāṇa itu berulang-ulang, mengembangkannya, dan berulang-ulang melatihnya. Karena ia berulang-ulang meng-

arahkan perhatian padanya dan memberikan perhatian padanya dengan cara ini, viññānañcāyatana kusala citta muncul dalam penyerapan dengan kesadaran lampau yang meliputi ruang sebagai objeknya.

9.3 Ākiñcaññāyatana Jhāna

Lalu, jika meditator hendak mengembangkan arūpāvacara kusala citta yang ketiga yang disebut Ākiñcaññāyatana kusala jhāna, ia harus terlebih dahulu memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan viññānañcāyatana kusala jhāna. Berikutnya, ia seyogianya melihat bahaya dalam jhana ini, "Pencapaian viññānañcāyatana jhāna ini memiliki ākāsānañcāyatana jhāna sebagai musuh terdekatnya dan ini tidak setenang ākiñcaññāyatana jhāna."

Setelah melihat cacat itu, ia memotong kemelekatannya pada viññānañcāyatana jhāna dan memberikan perhatiannya pada ākiñcaññāyatana jhāna sebagai hal yang menenangkan. Ia seyogianya memberikan perhatian pada ketiadaan saat ini, kekosongan, keadaan terpencil, dari kesadaran lampau (ākāsānañcāyatana kusala citta) yang sama itu yang menjadi objek dari viññānañcāyatana kusala citta. Bagaimana ia melakukannya?

Dengan tidak memberikan perhatian pada kesadaran itu, kini ia seyogianya mengerahkan perhatiannya berulang-ulang pada 'ketiadaan' dengan cara ini, "Tidak ada apa-apa, tidak ada apa-apa," atau "Kosong, kosong," atau "Terpencil, terpencil." Ia memperhatikannya, merenungkannya, dan memunculkannya dengan batin yang diarahkan (vitakka) dan pengerahan batin yang terus-menerus (vicāra).

Karena ia mengarahkan batinnya pada tanda itu demikian, maka rintangan-rintangan dapat ditekan, kesadaran ditegakkan, dan batinnya terpusat dalam akses. Ia menjaga tanda ketiadaan itu berulang-ulang, mengembangkannya, dan berulang-ulang melatihnya. Karena ia melakukan demikian, ākiñcaññāyatana kusala citta muncul

dalam penyerapan, dengan menggunakan objek kosong, terpencil, keadaan tidak ada dari ākāsānañcāyatana kusala citta yang meliputi ruang tanpa batas.

9.4 N'evasaññā-nāsaññāyatana Jhāna

Lalu, jika meditator hendak mengembangkan arūpāvacara kusala citta keempat yang disebut N'evasaññā-nāsaññāyatana kusala jhāna, ia harus terlebih dahulu memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan ākiñcaññāyatana kusala jhāna. Berikutnya, ia seyogianya melihat bahaya dalam jhana ini, "Pencapaian ākiñcaññāyatana jhāna ini memiliki viññānañcāyatana jhāna sebagai musuh terdekatnya dan ini tidak setenang n'evasaññā-nāsaññāyatana jhāna," atau dengan cara ini, "Persepsi adalah penyakit, persepsi adalah bisul, persepsi adalah anak panah, ... ini menenangkan, ini mulia, yakni, bukan persepsi pun bukan tanpa persepsi." (M. ii, 231)

Setelah melihat cacat itu demikian, ia memotong kemelekatannya pada ākiñcaññāyatana jhāna dan memberikan perhatiannya pada n'evasaññā-nāsaññāyatana jhāna sebagai hal yang menenangkan. Ia seyogianya mengerahkan perhatiannya berulang-ulang pada pencapaian ākiñcaññāyatana jhāna yang telah muncul dengan membuat persepsi kekosongan sebagai objeknya, mengerahkan perhatian padanya sebagai 'tenang, tenang'. Ia seyogianya memberikan perhatian padanya, merenungkannya, dan memunculkannya dengan batin yang diarahkan (vitakka) dan pengerahan batin yang terus-menerus (vicāra).

Karena ia mengerahkan perhatiannya berulang-ulang pada tanda ākiñcaññāyatana kusala citta yang lampau itu dengan cara ini, maka rintangan-rintangan dapat ditekan, kesadaran ditegakkan, dan batinnya terpusat dalam akses.

Ia menjaga tanda itu berulang-ulang, mengembangkannya,

dan berulang-ulang melatihnya. Karena ia melakukan demikian, n'evasaññā-nāsaññāyatana kusala citta muncul dalam penyerapan dengan membuat empat kelompok batin dari ākiñcaññāyatana kusala jhāna sebagai objeknya. Ia berlatih untuk memperoleh kemahiran dalam lima cara yang berkaitan dengan n'evasaññā-nāsaññāyatana kusala jhāna ini.

Pencapaian awamateri keempat telah mencapai keadaan yang sangat halus. Artinya di sini adalah: jhana itu dengan keadaan-keadaan yang bersekutu dengannya tidak mempunyai persepsi, pun bukan tidak mempunyai persepsi karena tiadanya persepsi kasar dan terdapatnya persepsi halus; oleh karena itu, ini 'bukan persepsi, pun bukan tanpa persepsi (n'evasaññā-nāsaññaṁ)'.

9.5 Penjelasan Campuran

Pencapaian empat arūpāvacara muncul dengan mengatasi objek-objek indra. Arūpāvacara jhāna pertama muncul dengan mengatasi tanda-tanda dari bentuk, yang kedua dengan mengatasi ruang, yang ketiga dengan mengatasi kesadaran yang terjadi dengan ruang itu sebagai objeknya, dan yang keempat dengan mengatasi ketiadaan kesadaran yang terjadi dengan ruang itu sebagai objeknya.

Orang bijaksana tidak setuju dengan yang disebut mengatasi faktor-faktor jhana; karena tidak ada yang disebut mengatasi faktor-faktor di dalam diri mereka seperti yang ada dalam kasus pencapaian ranah materi halus, yakni rūpāvacara jhāna.

9.6 Kekuatan Konsentrasi

Ketika batin terpusat dengan baik, maka batin bersekutu dengan kegiuran dan kebahagiaan yang kuat dan menjadi sangat kuat. Batin memancarkan cahaya yang sangat terang dan tajam. Dengan bantuan cahaya ini, meditator mampu melihat objek-objek yang ja-

uh dan juga organ-organ internal dari tubuhnya dan juga tubuh-tubuh orang lain.

Jika ia bisa mengembangkan delapan pencapaian penyerapan dalam semua sepuluh kasiṇa, ia juga bisa berlatih dalam empat belas cara seperti yang dijelaskan di bawah untuk mengembangkan lima kekuatan gaib duniawi. Jika ia bisa mengerahkan upaya dengan benar, maka meditasi konsentrasi (samādhi bhāvanā) akan meningkat sampai kekuatan gaib sebagai manfaatnya dan akan menjadi sangat kokoh, stabil, dan lebih berkembang. Lalu, ia bisa lebih mudah menyempurnakan pengembangan pemahaman.

9.7 Lima Kekuatan Gaib Duniawi

Untuk menunjukkan manfaat-manfaat dari mengembangkan konsentrasi dan untuk mengajarkan secara bertahap Dhamma yang murni, Sang Bhagawan menjelaskan lima jenis kekuatan gaib duniawi atau pengetahuan langsung:

1. Iddhividha Abhiññāṇa — kesaktian menciptakan bentuk-bentuk, terbang di udara, berjalan di atas air, menyelam ke dalam tanah, dan sebagainya
2. Dibbasota Abhiññāṇa — telinga dewa atau pendengaran yang jelas yang memungkinkan seseorang mendengar suara-suara yang halus atau kasar, jauh atau dekat.
3. Cetopariya Abhiññāṇa — kesaktian menembus batin orang lain untuk mengetahui pikiran-pikiran mereka.
4. Pubbenivāsānussati Abhiññāṇa — pengetahuan yang mengingat kembali kehidupan-kehidupan lampau.
5. Dibbacakkhu Abhiññāṇa — mata dewa atau penglihatan yang jelas, yang melihat benda-benda halus, kasar, atau yang tersembunyi, jauh atau dekat di semua 31 alam kehidupan.

"Dibbacakkhu Abhiññāṇa" juga dikenal sebagai "Cutūpapāta-ñāṇa", yakni pengetahuan yang melihat kematian makhluk-makhluk hidup dan munculnya kembali makhluk-makhluk hidup.

Dibbacakkhu Abhiññāṇa bisa diperluas hingga mencakup dua kesaktian berikut ini:

(1) Yathākammūpaga-ñāṇa — kesaktian yang mengetahui kamma yang timbul pada masing-masing makhluk hidup.

(2) Anāgataṁsañāṇa — kesaktian yang mengetahui kehidupan-kehidupan yang akan datang dan dunia-dunia yang akan datang.

9.8 Pengembangan Kesaktian

Meditator yang hendak mengembangkan kesaktian harus mencapai delapan pencapaian penyerapan dalam masing-masing dari delapan kasiṇa yang berakhir dengan kasiṇa putih. Ia juga harus berlatih untuk mempunyai pengendalian penuh terhadap batin dalam empat belas cara berikut ini:

1. Kasiṇānuloma—kasiṇa dalam urutan

Meditator mengembangkan salah satu dari empat rūpāvacara jhāna dalam kasiṇa tanah, sesudah itu dalam kasiṇa air, dan seterusnya berkembang melalui delapan kasiṇa, lakukan demikian seratus kali atau bahkan seribu kali.

2. Kasiṇa paṭiloma—kasiṇa dalam urutan terbalik

Ia mengembangkan salah satu dari empat rūpāvacara jhāna dalam kasiṇa putih, sesudah itu dalam kasiṇa merah, dan seterusnya berkembang melalui delapan kasiṇa dalam urutan terbalik, lakukan demikian seratus kali atau bahkan seribu kali.

3. Kasiṇānuloma paṭiloma—kasiṇa dalam urutan maju dan mundur

Ia mengembangkan salah satu dari empat rūpāvacara jhāna da-

lam kasiṁa tanah melalui kasiṁa putih, lalu dalam kasiṁa putih melalui kasiṁa tanah dalam urutan maju dan mundur berulang-ulang.

4. Jhānānuloma—jhana-jhana dalam urutan

Ia mengembangkan rūpāvacara jhāna pertama, sesudah itu rūpāvacara jhāna kedua, dan seterusnya berkembang melalui delapan jhana sampai jhana-jhana dari bukan persepsi pun bukan tanpa persepsi dalam masing-masing kasiṁa, lakukan demikian seratus kali atau bahkan seribu kali.

5. Jhāna paṁiloma—jhana-jhana dalam urutan terbalik

Ia mengembangkan nevasaññā nāsaññāyatana jhāna, sesudah itu ākiñcaññāyatana jhāna, dan seterusnya berkembang dalam urutan terbalik sampai rūpāvacara jhāna pertama dalam masing-masing kasiṁa, lakukan demikian seratus kali atau bahkan seribu kali.

6. Jhānānuloma paṁiloma—jhana-jhana dalam urutan maju dan terbalik

Ia mengembangkan jhana-jhana dalam urutan maju dan mundur, dari rūpāvacara jhāna pertama sampai nevasaññā-nāsaññāyatana jhāna dan dari nevasaññā-nāsaññāyatana jhāna kembali ke rūpāvacara jhāna pertama dalam masing-masing kasiṁa berulang-ulang.

7. Jhānukkantika—Melompati Jhana

Ia melompati jhana-jhana bergantian tanpa melompati kasiṁa-kasiṁa dengan cara berikut ini: setelah mencapai terlebih dahulu rūpāvacara jhāna pertama dalam kasiṁa tanah, ia mencapai rūpāvacara jhāna ketiga dalam kasiṁa tanah, ia mencapai rūpāvacara jhāna ketiga dalam kasiṁa yang sama, dan kemudian, setelah meninggalkan kasiṁa, ia mencapai ākāsānañcā-yatana jhāna, sesudah itu ākiñcaññāyatana jhāna. Ia mengulanginya dengan kasiṁa air dan kasiṁa-kasiṁa berikutnya dengan cara yang sama.

8. Kasiṁukkantika—Melompati kasiṁa

Ia melompati kasiṁa-kasiṁa bergantian tanpa melompati jhana-

jhana dengan cara berikut ini: setelah mencapai jhana pertama dalam kasiṁa tanah, ia mencapai lagi jhana yang sama itu dalam kasiṁa api, dan lalu dalam kasiṁa biru, dan lalu dalam kasiṁa merah. Ia mengulanginya dengan jhana kedua, ketiga, dan seterusnya.

9. Jhāna-kasiṁukkantika—Melompati jhana dan kasiṁa

Ia melompati kedua-duanya jhana dan kasiṁa dengan cara berikut ini: setelah mengembangkan rūpāvacara jhāna pertama dalam kasiṁa tanah, berikutnya ia mengembangkan rūpāvacara jhāna ketiga dalam kasiṁa api, berikutnya, ākāsānañcāyatana jhāna sesudah meninggalkan kasiṁa biru. Ia mengulanginya dengan cara yang sama dengan melompati jhana-jhana bergantian dan juga kasiṁa-kasiṁa bergantian.

10. Aṁgasaṁkantika—melampaui faktor-faktor jhana

Ia mengembangkan jhana pertama dalam kasiṁa tanah dan lalu mengembangkan jhana-jhana yang lain dalam kasiṁa tanah yang sama, melampaui faktor-faktor jhana.

11. Ārammaṁa saṁkantika—melampaui objek-objek indra

Ia mengembangkan rūpāvacara jhāna pertama dalam kasiṁa tanah dan lalu jhana pertama yang sama dalam kasiṁa yang lain, yakni dalam kasiṁa air sampai kasiṁa putih. Ia mengulanginya dengan mengembangkan rūpāvacara jhāna kedua dan jhana-jhana yang lain bergantian dengan cara yang sama.

12. Aṁgārammaṁa saṁkantika—melampaui faktor-faktor jhana dan objek-objek indra

Ia mencapai rūpāvacara jhāna pertama dalam kasiṁa tanah, jhana kedua dalam kasiṁa air, jhana ketiga dalam kasiṁa api, jhana keempat dalam kasiṁa udara, ākāsānañcāyatana jhāna dengan meninggalkan kasiṁa biru, viññānañcāyatana jhāna dari kasiṁa merah, dan nevasaññānāsaññāyatana jhāna dari kasiṁa putih.

13. Aṁgāvavatthāpana—menetapkan faktor-faktor jhana

Ia menetapkan rūpāvacara jhāna pertama sebagai yang berfaktor lima, jhana kedua sebagai yang berfaktor tiga, jhana ketiga sebagai yang berfaktor dua, dan juga jhana keempat, ākāsānañcāyatana jhāna, viññānañcāyatana jhāna, ākiñcaññā-yatana jhāna, dan nevasaññānāsaññāyatana jhāna sebagai yang berfaktor dua.

14. Ārammaṇa vavatthāpana—menetapkan objek-objek indra

Ia hanya mendefinisikan objek-objek sebagai, "Objek ini adalah kasiṇa tanah,"; "Objek ini adalah kasiṇa air,"; ... "Objek ini adalah kasiṇa putih."

Lalu, jika ia berkehendak untuk menjadi seratus (orang), ia melakukan tugas pendahuluan setelah keluar dari dasar rūpāvacara jhāna keempat dengan kehendak, "Semoga saya menjadi seratus, semoga saya menjadi seratus." Sesudah itu, ia mengembangkan lagi rūpāvacara jhāna keempat sebagai dasar untuk pengetahuan langsung, keluar dari jhana itu, dan bertekad, "Semoga saya menjadi seratus." Ia menjadi seratus bersamaan dengan kesadaran tekad. Metode yang sama diterapkan untuk mengembangkan kesaktian-kesaktian yang lain.

Referensi:

1. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Nandamālā, Vol. II, hlm. 77—109.
2. "Visuddhimagga" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Myanmar oleh Y.M. Mahāsi Sayadaw, Vol. II, hlm. 507—550.
3. "The Path of Purification (Visuddhimagga)" oleh Bhaddantācariya Buddhaghosa, diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, hlm. 354—371.

9.9 Tinjauan Pertanyaan-pertanyaan

1. Setelah mencapai rūpāvacara jhāna keempat dalam meditasi pathavī kasiṇa, bagaimanakah seyogianya seorang meditator melanjutkan

untuk mencapai arūpāvacara jhāna pertama?
2. Setelah mencapai ākāsānañcāyatana kusala jhāna, bagaimanakah seyogianya seorang meditator melanjutkan untuk mencapai viññānañcāyatana kusala jhāna?
3. Bagaimanakah seorang meditator, yang telah mencapai arūpāvacara jhāna kedua, bermeditasi untuk mengembangkan arūpāvacara jhāna ketiga?
4. Misalkan Anda telah mencapai ākiñcaññāyatana kusala jhāna. Bagaimanakah Anda akan berupaya untuk mencapai nevasaññānāsaññāyatana kusala jhāna?
5. Apakah arti penting dari pencapaian nevasaññā-nāsaññāyatana jhāna? Bagaimanakah seseorang bisa memperoleh pencapaian jhana ini?
6. Jelaskan lima kekuatan gaib duniawi secara singkat!
7. Setelah mengembangkan delapan jhana pencapaian dalam sepuluh kasiṇa, bagaimanakah seyogianya seseorang berlatih untuk mengembangkan kesaktian?
8. Jelaskan tujuh kesaktian duniawi! Bagaimanakah seorang meditator mengembangkan kesaktian-kesaktian ini?

BIOGRAFI SANG PENYUSUN

Dr. Mehm Tin Mon

Mahāsaddhammajotikadhaja
Profesor Kimia (Pensiun),
Penasihat Departemen Agama,
Profesor Abhidhamma dan Meditasi di Universitas Misionaris Agama Buddha Theravada Internasional, Yangon.

Sang Penyusun adalah seorang sarjana di bidang Kimia dan juga agama Buddha. Beliau menggabungkan pengajaran sains dengan aktivitas religius sepanjang karir mengajarnya di universitas selama 48 tahun.

Setelah pensiun sebagai Profesor Kimia, beliau menjadi Penasihat Departemen Agama dan Profesor tamu di Universitas Misionaris Agama Buddha Theravada Internasional, Yangon.

Beliau sangat aktif dalam memberikan ceramah, tulisan, dan pengajaran. Beliau telah menulis 20 buku pendidikan dan 50 buku mengenai ajaran Buddha.

Beliau telah memberikan bimbingan lebih dari 250 kelas Abhidhamma di Myanmar, Amerika Serikat, Jepang, Singapura, Malaysia, dan Indonesia. Beliau juga sudah memberikan banyak kuliah mengenai ajaran Buddha dan meditasi.

Dr. Mehm Tin Mon lahir pada tanggal 13 Januari 1934 di Desa Kamawet, Kota Mudon, Provinsi Mon, Union Myanmar. Kedua orang tua beliau adalah Bapak U Yaw In dan Ibu Daw Sein Tan yang merupakan umat Buddha yang saleh. Mereka berasal dari suku Mon dan berpenghidupan sebagai petani.

Mehm Tin Mon masuk Sekolah Dasar Kamawet dan Sekolah Menengah Negeri Mon di mana beliau juara kelas setiap tahun. Beliau lulus Ujian Akhir Sekolah Menengah pada tahun 1951 dan mendapat penghargaan dalam mata pelajaran Matematika dan Pengetahuan Umum. Beliau juga lulus Ujian Penerimaan Mahasiswa kelompok pertama pada tahun yang sama dan mendapat penghargaan di bidang Matematika.

Beliau masuk University of Yangon pada tahun 1951. Dalam Ujian Pertengahan yang diadakan pada tahun 1953, beliau mendapat nilai tertinggi di bidang Matematika dan Kimia dan dianugerahi medali emas Universitas Hoe Wah Kain dan juga Beasiswa Universitas.

Pada ujian untuk mendapatkan gelar B.sc. (Bachelor of Science) yang diadakan pada tahun 1955, beliau berada di peringkat pertama dan mendapat penghargaan di bidang Fisika, Kimia, dan Matematika Murni. Beliau kembali dianugerahi medali emas universitas yang disebut Medali Emas Esoof Bimiah.

Pada tahun 1956 beliau lulus ujian di bidang Kimia untuk memperoleh gelar B.sc.Hons. (Bachelor of Schience Honours) dengan nilai yang tinggi dan medali emas universitas yang ketiga yang disebut Medali Emas U Shwe Lay dianugerahkan kepadanya.

Pada tahun 1957 beliau pergi ke Amerika Serikat untuk belajar di University of Illinois dengan Beasiswa Negara yang disponsori oleh Pemerintah Union Myanmar. Di sini beliau juga dianugerahi Beasiswa Universitas selama dua tahun berturut-turut atas catatan akademisnya yang sangat bagus. Beliau meraih gelar M.sc. (Master of Science) pada tahun 1960. Beliau juga memenangkan keanggotaan Phi Lambda Upsilon Society [sebuah perkumpulan yang dihormati di bidang kimia, didirikan pada bulan Maret 1899 di University of Illinois] dan Sigma Xi Society [sebuah perkumpulan yang dihormati di bidang penelitian ilmiah, didirikan pada tahun 1886 di Cornell University].

Beliau mengabdi pada negaranya selama lebih dari 37 tahun dari tahun 1955 sampai tahun 1992 dengan bekerja sebagai Dosen dan Kepala Departemen Kimia di beberapa institut dan akhirnya sebagai Profesor Kimia di University of Mawlamyine. Beliau pensiun dari jabatan guru besar pada tanggal 1 Desember 1992.

Beliau kembali dipekerjakan sebagai Penasihat Departemen Agama selama 13 tahun dari tahun 1993 sampai tahun 2006 dan sebagai Profesor Samatha dan Abhidhamma di Universitas Misionaris Agama Buddha Theravada Internasional, Yangon, selama 10 tahun dari tahun 1998 sampai tahun 2008.

Selama pengabdian kepada Negara, beliau mengepalai Buddhist Association of the Institute of Medicine (1), Buddhist Association of the Institute of Education (1), dan Buddhist Association of Mawlamyine University. Beliau juga mengabdi sebagai Sekretaris dan kemudian sebagai Presiden dari Asosiasi Universitas dan Institut Buddhis Pusat di Yangon dari tahun 1983 sampai tahun 1986. Beliau berhasil dalam menggalang dana dan membangun Aula Dhamma berlantai dua yang indah dan Pagoda suci di Universitas Mawlamyine.

Dr. Mehm Tin Mon juga sangat bagus dalam ujian-ujian keagamaan. Beliau berada di peringkat pertama dalam Ujian Abhidhamma (Level Umum) pada tahun 1981. Beliau juga berada di peringkat pertama dalam Ujian Abhidhamma (Level "Honours"/Kehormatan) pada tahun 1983. Pada tahun 1984 beliau kembali berada di peringkat pertama dalam Ujian Visuddhi Magga. Ujian-ujian ini diadakan setiap tahun di Myanmar oleh Departemen Agama.

Dr. Mehm Tin Mon telah menulis lebih dari tujuh puluh buku mengenai pendidikan dan juga ajaran Buddha. Beliau bepergian ke seluruh Myanmar dan juga luar negeri memberikan kuliah-kuliah mengenai ajaran Buddha dan memberikan kelas-kelas intensif Abhidhamma, Visuddhi Magga, dan meditasi. Beliau dianugerahi gelar

‘Saddhamma Jotikadhaja’ oleh Pemerintah Union Myanmar pada tahun 1994 dan ‘Mahāsaddhamma Jotikadhaja’ pada tahun 2003 untuk kontribusinya yang sangat bagus bagi penyebaran ajaran Buddha.

Saat ini beliau adalah Presiden dari International Pa-auk Forest Buddha Sāsanānuggaha Federation, Myanmar dan terus menulis buku-buku mengenai ajaran Buddha agar segi-segi ajaran Buddha yang sangat bagus dikenal dunia.

Kuliah-kuliah Abhidhamma dan Buddhisme

Lembaga atau organisasi apa pun yang tertarik boleh mengundang Dr. Mehm Tin Mon untuk memberikan kuliah mengenai ajaran Buddha atau mengajar ‘Abhidhamma’ dan ‘Visuddhi magga’ yang merupakan ‘Jalan kesucian’ atau ‘Jalan Mulia Menuju Nibbana’ di kota atau negara mana pun. Beliau juga mengajarkan meditasi sebagaimana yang diajarkan Buddha. Sebuah kursus lengkap mengenai Abhidhamma dalam bahasa Inggris oleh Dr. M. Tin Mon memerlukan kira-kira 50 jam kuliah.

Silakan menghubungi:

Dr. Mehm Tin Mon
15/19 U Wisara Estate
Dagon P.O. Yangon
Union of Myanmar.
Telepon: 95-1-385261
Email: drmtinmon@gmail.com

BUKU-BUKU BERNILAI YANG DITULIS DALAM BAHASA INGGRIS OLEH Dr. MEHM TIN MON

1. The Essence of Buddha Abhidhamma, Yadanar Min Literature, 1995.
2. The Purpose and the Goal of Life, Yadanar Min Literature, 1998.
3. The Teachings of the Buddha (Basic Level), Ministry of Religious Affairs, 1998.
4. The Teachings of the Buddha (Higher Level), Vol. 1, Ministry of Religious Affairs, 2001.
5. The Teachings of the Buddha (Higher Level), Vol. 2, Ministry of Religious Affairs, 2001.
6. The Noble Liberation and the Noble Truths, Yadanar Min Literature, 2003.
7. Samatha (Basic Level), International Theravāda Buddhist Missionary University, 2004.
8. Samatha (Higher Level), Vol. 1, ITBMU, 2004.
9. Samatha (Higher Level), Vol. 2, ITBMU, 2004.
10. Samatha (Advanced Level), Vol. 1, ITBMU, 2004.
11. Samatha (Advanced Level), Vol. 2, ITBMU, 2004.
12. Abhidhamma (Higher Level), Vol. 1, ITBMU, 2005.
13. Abhidhamma (Higher Level), Vol. 2, ITBMU, 2005.
14. The Right View of Life: Living and Dying, Yadanar Min Literature, 2007.
15. Kamma—The Real Creator, Yadanar Min Literature, 2007.
16. The Noble Path to Eternal Bliss, the Essence of Visuddhi Magga, Vol. 1, Yadanar Min Literature, 2007.

ANUMODANA

Penerbitan buku ini terlaksana berkat jasa kebajikan dari para donatur yang tercantum di bawah ini.
Semoga jasa kebajikan ini dapat menyempurnakan parami mereka dan akhirnya dapat menuntun ke pembebasan (Nibbana).

NG SENG KIM

KHO KUI HWA

Sesungguhnya orang kikir tidak dapat pergi ke alam dewa,
Orang bodoh tidak memuji kemurahan hati.
Akan tetapi, orang bijaksana senang dalam memberi,
Karenanya ia akan bergembira di alam berikutnya.
(Dhammapada XIII: 177)